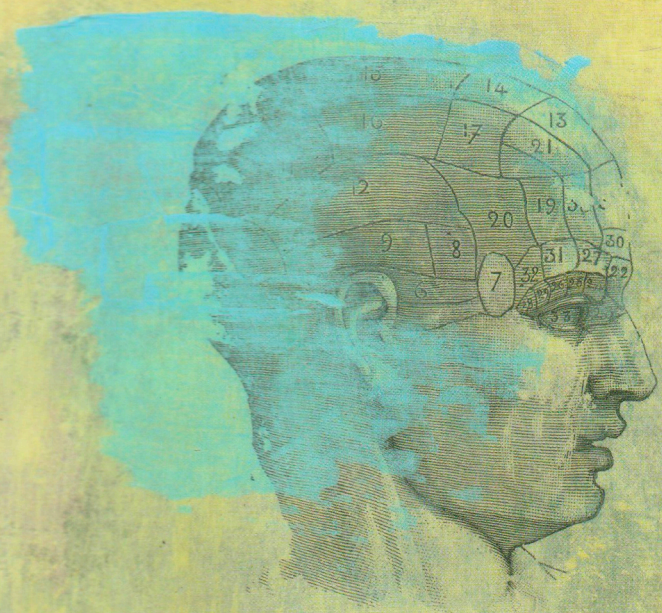
Abraham H. Maslow



EL HOMBRE AUTORREALIZADO

Hacia una psicología del Ser

Kairós

Abraham H. Maslow

El hombre autorrealizado

Hacia una psicología del Ser

LECTURA ONLINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

147758

editorial Kairós

Título original TOWARD A PSYCHOLOGY OF BEING

© 1968 by Litton Educational Publishing, Inc.
© de la edición española:
1972 by Editorial Kairós, S.A.
Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España
www.editorialkairos.com

Traducción del inglés: Ramon Ribé
Diseño portada: Katrien van Steen
Ilustración cubierta: Elena Ray

Fotocomposición Grafime. Mallorca, 1. 08014 Barcelona
Impresión y encuadernación: Romanyà-Valls. Verdaguer, 1. 08786 Capellades

Primera edición: Marzo 1973
Vigésima edición: Febrero 2014

ISBN-10: 84-7245-228-X
ISBN-13: 978-84-7245-228-2-
Dep. Legal: B-36.249/2011

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción
total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático,
ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias,
por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña,
sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del *copyright*.

Este libro ha sido impreso con papel certificado FSC, proviene de fuentes respetuosas con la sociedad y el medio ambiente y cuenta con los requisitos necesarios para ser considerado un "libro amigo de los bosques".

Sumario

Prólogo a la segunda edición 9
Prólogo a la primera edición 15

Parte I:
Un campo más amplio para la psicología

1. Introducción: hacia una psicología de la salud 31
2. Lo que la psicología puede aprender del existencialismo 40

Parte II:
Desarrollo y motivación

3. Motivación de la deficiencia y motivación del desarrollo 55
4. Defensa y desarrollo 90
5. La necesidad de conocer y el miedo al conocimiento 109

Parte III:
Desarrollo y conocimiento

6. Conocimiento del ser en las experiencias-cumbre 125
7. Experiencias-cumbre como experiencias de identidad aguda 171
8. Peligros del conocimiento del ser 187
9. Resistencia a ser clasificado 202

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Parte IV:
Creatividad

10. Creatividad en las personas que se autorrealizan **211**

Parte V:
Valores

11. Datos psicológicos y valores humanos **229**
12. Valores, desarrollo y salud **256**
13. La salud como trascendencia del medio ambiente **273**

Parte VI:
Tareas futuras

14. Proposiciones básicas de una psicología del desarrollo y de la autorrealización **285**

Apéndice A **323**
Apéndice B **331**
Notas **335**
Bibliografía **343**

Este libro está dedicado
a Kurt Goldstein

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Prólogo a la segunda edición

Muchas cosas han acontecido en el mundo de la psicología desde que este libro vio la luz por vez primera. La psicología humanista —así suelen denominarla— se ha afianzado ya sólidamente como alternativa viable frente a la psicología objetiva, behaviorista (mecanomórfica), y el freudismo ortodoxo. Su biografía es abundante y crece rápidamente. Aún más: empieza a *utilizarse*, especialmente en la educación, industria, religión y administración, terapia y autoperfeccionamiento, así como por parte de organizaciones, publicaciones e individuos "eupsiquistas".

Debo reconocer que considero esta corriente humanista dentro de la psicología como una revolución en el sentido prístino y más verdadero de la palabra, en el sentido en que Galileo, Darwin, Einstein, Freud y Marx llevaron a cabo las suyas; es decir, una corriente que aporta nuevas formas de percibir y pensar, nuevas representaciones del hombre y la sociedad, nuevos enfoques de la ética y los valores, nuevas direcciones que seguir.

Esta tercera psicología es, en la práctica, un aspecto de una *Weltanschauung* global, de una filosofía de la vida, de una nue-

va concepción del hombre, los inicios de otros cien años de trabajo (siempre que podamos, naturalmente, evitar antes un holocausto). Cualquier persona de buena voluntad, cualquier persona que esté de parte de la supervivencia, tiene aquí una buena labor que llevar a cabo, un trabajo eficaz, honesto y satisfactorio, que puede dar pleno sentido a su vida y a la de otros.

Esta psicología no es puramente descriptiva o académica, sino que induce a la acción e implica consecuencias. Contribuye a la realización de una manera determinada de vivir una persona, no sólo en cuanto individuo, dentro del propio psiquismo, sino también en cuanto a ser social, miembro de la sociedad. De hecho, colabora a que adquiramos conciencia de cuán interrelacionados están en la práctica estos dos aspectos vitales. Por fin, el mejor "colaborador" es la "persona adecuada". Es demasiado frecuente ver cómo la persona enferma o inadecuada, al intentar ayudar, lo único que produce es perjuicio.

También debo confesar que considero la psicología humana, esta tercera fuerza psicológica, como algo transitorio; como un allanamiento del camino hacia una cuarta psicología aún "más elevada", una psicología transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos más que en el bien y las necesidades del hombre, que trascienda la naturaleza del hombre, su identidad, autorrealización, etc. Aparecerá pronto un *Journal of Transpersonal Psychology*, dirigido por aquel mismo Tony Sutich que fundó el *Journal of Humanistic Psychology*. Estos nuevos estadios pueden muy bien constituir un ofrecimiento de compensación tangible utilizable, efectiva, al "idealismo frustrado" de muchas personas, especialmente gente joven, sumidas en

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

callada desesperanza. Estas psicologías prometen desembocar en la filosofía de la vida, el sustitutivo de la religión, la escala de valores, todo el programa vital que tales personas echan de menos. Sin la trascendente y transpersonal, nos volvemos enfermos, violentos y nihilistas, y quizá también desesperanzados y apáticos. Necesitamos algo "superior a nosotros mismos" que respetar y en que confiar en un sentido nuevo, naturalista, empírico, no-eclesial; quizás al modo de Thoreau, Whitman, William James y John Dewey.

Creo que otra labor que hay que realizar antes de que podamos encontrarnos en posesión de un mundo bueno es la elaboración de una psicología nacida de la composición y el amor a la naturaleza humana, más que del sentimiento de aversión y el derrotismo. Las correcciones introducidas por mí en esta edición tienen que ver principalmente con lo que vengo diciendo. Dondequiera que ha sido posible sin necesidad de recurrir a una costosa refundición del texto, he procurado clarificar mi psicología del mal ("el mal considerado desde arriba", más bien que desde abajo). Una lectura cuidadosa detectará con facilidad estas refundiciones, aun cuando se hallen extremadamente condensadas.

Esta charla en torno al mal puede parecer a los lectores de este libro una paradoja, una contradicción a sus tesis fundamentales; pero no lo es bajo ningún concepto. Hay en el mundo hombres buenos, fuertes, triunfadores: santos, sabios, líderes esforzados, dirigentes, políticos de segunda fila, hombres de estado, hombres fuertes, vencedores más que perdedores, constructivos más que destructivos, padres más que hijos. Tales

personas están a la vista de quien quiera estudiarlas como yo lo he hecho. Pero también es verdad que su número es muy reducido, aunque *podrían* ser muchos más, y que a menudo son tratados mal por quienes les rodean. De modo que nos veremos obligados a estudiar también este último aspecto, este temor a la bondad y grandezas humanas, esta incomprensión en torno a cómo ser bueno y fuerte, esta incapacidad de encauzar la propia cólera hacia actividades productivas, este miedo a la madurez y la divinización que con ella llega, esta aprensión a sentirse virtuoso, respetuoso de sí mismo, digno de amor y consideración. Especialmente, deberemos aprender cómo sobreponernos a esta tendencia disparatada a permitir que la compasión por el débil engendre el odio hacia el fuerte.

Es ésta la clase de investigación que recomiendo con la mayor urgencia a los psicólogos jóvenes y ambiciosos, a los sociólogos y a cuantos se dedican al estudio de las ciencias sociales en general. A aquellas otras personas que quieran contribuir en la construcción de un mundo mejor, les recomiendo encarecidamente que consideren la ciencia —la ciencia humanista— como un medio de conseguirlo, un medio excelente y necesario, quizás el mejor de los medios.

Lo que sucede es que estamos en posesión de un caudal suficiente de conocimientos lo bastante fidedignos como para lanzarnos a la construcción de Un Mundo Bueno. No poseemos los conocimientos necesarios para enseñar a los individuos a amarse los unos a los otros, no por lo menos con un cierto grado de seguridad. Estoy convencido de que la mejor solución estriba en el avance del conocimiento. Mi *Psychology of Science*

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

y el *Personal Knowledge* de Polanyi son claras demostraciones de que la vida de la ciencia puede ser también una vida de pasión, belleza, esperanza para la humanidad y descubrimiento de valores.

Reconocimiento

Quiero agradecer la subvención que me fue otorgada por el Ford Foundation's Fund for the Advancement of Education. Con ella costearon no sólo un año de excedencia para mí, sino también dos abnegadas secretarias: Mrs. Hilda Smith y Mrs. Nena Wheeler, a quienes desde aquí deseo expresar mi gratitud.

Dediqué desde el principio este libro a Kart Goldstein, por muchas razones. Quiero expresar ahora mi deuda para con Freud y las teorías que desarrolló, así como las anti-teorías que éstas a su vez se produjeron. Si tuviera que expresar en una sola frase lo que la psicología humanista ha significado para mí, diría que es un ensamblaje de Goldstein (y la psicología de la forma) con Freud (y las diversas psicologías psicodinámicas), unido todo al espíritu científico que me enseñaron mis profesores de la Universidad de Wisconsin.

A.H. Maslow

Prólogo a la primera edición

Ha sido para mí tarea ardua la de escoger título para este libro. El concepto de "salud psíquica", aunque imprescindible aún, posee varias deficiencias intrínsecas a la hora de utilizarlo con propósitos científicos, que serán sometidas a discusión en lugares apropiados a lo largo del libro. Lo mismo sucede con "enfermedad psíquica", tal como Szasz (160a) y los psicólogos existencialistas (110, 111) han subrayado recientemente. Podemos usar todavía estos términos normativos y, de hecho, por razones heurísticas *debemos* utilizarlos en este momento; con todo, estoy convencido de que resultarán anticuados dentro de diez años.

Un término mucho más adecuado es el de "autorrealización" tal como yo lo he utilizado. Subraya la "plenitud humana", el desarrollo de la naturaleza del hombre basada en la biología, y es por tanto (empíricamente) normativo para toda la especie más bien que para determinados tiempos y lugares; es decir, está menos en función de la cultura. Se adapta al determinismo biológico más que a los patrones axiológicos histórico-arbitrarios, de culturas específicas, como acontece frecuentemente con los términos "salud" y "enfermedad".

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Sin embargo, aparte de su torpe acuñación literaria, dicho término ha demostrado deficiencias imprevistas, como la de parecer:

a) Implicar egoísmo más que altruismo.
b) Menospreciar los aspectos de deber y dedicación a las funciones vitales.
c) Pasar por alto los vínculos que nos unen a los demás y a la sociedad, así como la dependencia de la realización individual respecto a una "buena sociedad".
d) Pasar por alto el carácter solicitatorio de la realidad no-humana y su fascinación e interés intrínsecos.
e) Pasar por alto la superación del yo y la auto-trascendencia.
f) Subrayar, por implicación, la actividad frente a la pasividad o receptividad.

Ha resultado así a pesar de mis cuidadosos esfuerzos por descubrir el *hecho* empírico de que las personas que se autorrealizan, son altruistas, abnegadas, autotrascendentes, sociales, etc. (97, capítulo 14).

La palabra *self*[1] parece incomodar a muchos, y mis redefiniciones y descripción empírica se ven a menudo indefensas ante el poderoso hábito lingüístico de identificar *self* con *selfish*[2] y con la pura autonomía. Asimismo, he descubierto, para desaliento mío, que algunos psicólogos inteligentes y capaces (70, 134, 157a) persisten en tratar mi descripción empírica de las características de las personas que se autorrealizan, como si

tales características fueran un invento arbitrario mío, en lugar de un descubrimiento.

A mi parecer, "plenitud humana" evita algunas de estas falsas interpretaciones. Del mismo modo, "menoscabo humano" o "privación de crecimiento" resultan más adecuados como sustitutivos de "enfermedad" e incluso, quizás, de neurosis, psicosis y psicopatía. Estos términos, por lo menos, son más útiles para una teoría general psicológica y social, si es que no lo son también para la práctica terapéutica.

Los términos "Ser" y "Llegar a Ser" tal como yo los utilizo a lo largo de este libro son aún más adecuados, aunque no gocen todavía de difusión suficiente para hacerse de uso común. Es una lástima, porque, como veremos, la psicología del Ser es realmente muy distinta de la psicología del Llegar a Ser y de la psicología de la Deficiencia. Estoy convencido de que los psicólogos deben encaminarse en esta dirección: reconciliar la psicología del Ser con la psicología de la Deficiencia, es decir, lo perfecto con lo imperfecto, lo ideal con lo real, lo empírico con lo existente, lo intemporal con lo temporal, la psicología del fin con la psicología de los medios.

Este libro es una prolongación de mi *Motivation and Personality*, publicado en 1954. Ha sido compuesto siguiendo aproximadamente las mismas pautas, es decir, elaborando un fragmento al mismo tiempo que una estructura teórica más amplia. Es la anticipación de una labor todavía no realizada, dirigida hacia la construcción de una psicología y una filosofía generales, comprensivas, sistemáticas y de base empírica, que comprendan las cimas y las profundidades de la naturaleza

LECTURA EXCLUSIVA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

humana. El último capítulo constituye hasta cierto punto un programa para esta labor futura y sirve de puente para llegar a ella. Es un primer intento de ensamblar la "psicología de la salud y el crecimiento" con la dinámica psicopatológica y psicoanalítica, lo dinámico con lo helístico, el Llegar a Ser con el Ser, lo bueno con lo malo, lo positivo con lo negativo. Dicho de otra manera, es un esfuerzo por levantar sobre las bases psicoanalítica y científico-positiva de la psicología experimental, la superestructura Eupsíquica, de psicología del Ser y metamotivacional de la que carecen ambos sistemas, rebasando sus limitaciones.

He descubierto que es muy difícil hacer comprender a los demás mi posición, que supone un respeto y a la vez una impaciencia frente a estas dos psicologías comprensivas. Son muchos los que insisten en el dilema de ser o bien pro-freudianos o bien anti-freudianos, de estar a favor de la psicología científica o en contra de ella, etc. En mi opinión, todos estos lealismos son estúpidos. Nuestro trabajo consiste en integrar estas diversas verdades en la verdad total, que debe ser nuestra única lealtad.

Para mí resulta completamente claro que los métodos científicos (considerados en un sentido amplio) son los únicos medios decisivos de que podemos disponer para estar seguros de poseer *realmente* la verdad. Pero también en este punto se cae con excesiva facilidad en una falta interpretación y en la dicotomía entre una posición pro-científica y anti-científica. He escrito ya sobre este tema (97, capítulos 1, 2 y 3). Éstos intentan ser una crítica del cientifismo ortodoxo del siglo XIX, y me

propongo proseguir con este empeño de ampliar los métodos y el campo de la ciencia a fin de que pueda asumir las tareas de las nuevas psicologías, personales, empíricas (104).

Hay una inadecuación total entre la ciencia, tal como es concebida tradicionalmente por la ortodoxia, y estas tareas. Pero también estoy seguro de que no hay ninguna razón para que la ciencia se autolimite a los métodos considerados ortodoxos. No hay ninguna razón para que renuncie a problemas como amor, creatividad, valor, belleza, imaginación, moral y alegría, dejándolos del todo en manos de los "no-científicos": poetas, profetas, clérigos, dramaturgos, artistas o diplomáticos. Todas estas personas pueden tener intuiciones maravillosas, plantear las cuestiones que deban plantearse, proponer hipótesis susceptibles de comprobación e incluso estar en lo cierto y poseer la verdad en muchas ocasiones. Pero, por más seguros que ellos mismos se sientan, jamás conseguirán que la humanidad lo esté. Tan sólo pueden convencer a quienes ya están de acuerdo con ellos y quizás a algunos más. La ciencia es el único camino para introducir la verdad en quien se muestra remisa a ella. Sólo la ciencia puede vender las diferencias caracterológicas en los modos de percibir y las creencias. Sólo la ciencia puede progresar.

Con todo, subsiste el hecho de que ha llegado a una especie de punto muerto y (en algunas de sus manifestaciones) *puede* ser considerada como una amenaza y un peligro para la humanidad o, por lo menos, para las cualidades y aspiraciones más elevadas y nobles de la humanidad. Muchas personas sensibles, especialmente artistas, temen que la ciencia ensucie, que divida

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

las cosas en vez de integrarlas y que, por tanto, tenga más de muerte que de creación.

Nada de esto es necesario a mi juicio, lo único que se requiere para que la ciencia se convierta en una ayuda para una positiva realización humana es que se amplíe y profundice la concepción de su naturaleza, objetivos y métodos.

Confío en que el lector no encuentre esta afirmación inconsecuente con el tono más bien literario y filosófico de este libro. En cualquier caso, no es ésta mi opinión. La confección de un boceto a grandes rasgos de una teoría general exige este tipo de tratamiento, por lo menos actualmente. Quizá contribuya también a este efecto aparente el hecho de que la mayor parte de los capítulos de este libro fueron concebidos originariamente como conferencias.

Este libro, como el anterior, está lleno de afirmaciones basadas en investigaciones piloto, retazos de evidencia, observación personal, deducción teórica y pura premonición. Se encuentran enunciadas generalmente de modo que pueda probarse su veracidad o falsedad. Es decir, se trata de hipótesis que, como tales, se presentan como susceptibles de comprobación más bien que como doctrina definitiva. Son, claro está, relevantes y pertinentes; dicho de otro modo, su posible corrección o incorrección tiene importancia para otras ramas de la psicología. Son decisivas. Deberían por tanto ser fuente de investigación y confío en que lo sean. Por estas razones, considero que este libro se asienta en el terreno de la ciencia, o de la presciencia, antes que en el de la exhortación, filosofía personal o expresión literaria.

Unos breves trazos acerca de las corrientes existentes en la psicología contemporánea pueden servir para situar este libro en el lugar que le corresponde. Las dos teorías comprensivas acerca de la naturaleza humana que, hasta hace poco, más han influenciado a la psicología, son el freudismo y el behaviorismo positivista y experimental. Las restantes teorías eran menos comprensivas y sus seguidores formaban grupos de tendencias heterogéneas. Sin embargo, en los últimos años estos diversos grupos se han ido aglutinando rápidamente en torno a una tercera teoría cada vez más comprensiva acerca de la naturaleza humana, algo así como una "Tercera Fuerza". Este tercer frente incluye a los partidarios de Adler, Rank y Jung, así como a los neofreudianos (o neoadlerianos) y a los postfreudianos (psicólogos analíticos del ego y escritores como Marcase, Wheelis, Marmor, Szasz, N. Brown, H. Lynd y Schachtel), que toman el relevo de los psicólogos del organismo, de creciente influencia. Lo mismo sucede con la terapia gestaltista, los psicólogos gestaltistas y lewinianos, los de la semántica general, y psicólogos de la personalidad como G. Allport, G. Murphy, J. Moreno y H.A. Murray. Otra corriente de nueva y poderosa influencia es la de la psicología y psiquiatría existenciales. Otros importantes contribuidores pueden ser encasillados como psicólogos del ego, psicólogos fenomenólogos, psicólogos del crecimiento, psicólogos rogerianos, psicólogos humanistas, etc. Es imposible presentar una relación completa. Una manera más sencilla de agruparlos, consiste en hacerlo alrededor de las cinco publicaciones en las que este grupo suele presentar sus trabajos, todas relati-

LECTURA ELECTRÓNICA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

vamente nuevas. Se trata del *Journal of Individual Psychology* (Universidad de Vermont, Burlington, VT), el *American Journal of Psychoanalysis* (220 W. 98 th St., New York 25, NY), el *Journal of Existential Psychiatry* (679 N. Michigan Ave. Chicago 11, 111.), la *Review of Existential Psychology and Psychiatry* (Universidad de Duquesne, Pittsburgh, PA), y la más reciente, el *Journal of Humanistic Psychology* (2637 Marshall Drive, Palo Alto, California). Tenemos además la revista *Manas* (P.O. Box 32, 112, El Sereno Station. Los Ángeles 32, California), que aplica este punto de vista a la filosofía personal y social del no-especialista inteligente. La bibliografía recogida al final del libro, aunque incompleta, constituye una buena muestra de los escritos de este grupo. Este mismo libro se incorpora a esta corriente de pensamiento.

Reconocimiento

No repetiré aquí los nombres de aquellas personas a quienes expresé ya mi agradecimiento en el prólogo de mi *Motivation and Personality*. Deseo ahora añadir tan sólo los nombres que siguen.

He sido singularmente afortunado con respecto a los colegas de mi departamento, Eugenia Hanfmann, Richard Held, Richard Jones, James Klee, Ricardo Morant, Ulric Neisser, Harry Rand y Walter Toman, todos los cuales han ejercido el papel de colaboradores, oyentes, críticos y compañeros de discusión en diversos apartados de este libro. Quiero desde aquí testimo-

niarles mi afecto y respeto, además de agradecerles la ayuda que me han prestado.

He tenido durante diez años el privilegio de sostener continuos debates con un colega erudito brillante y escéptico, el doctor Frank Manuel, del Departamento de Historia en la Universidad Bradeis. No sólo he gozado de su amistad, sino que he adquirido gran cantidad de conocimientos.

He mantenido una relación similar con otro amigo y colega, el doctor Harry Rand, psicoanalista practicante. Durante diez años hemos estado investigando juntos y de modo sistemático los significados profundos de las teorías de Freud. Como fruto de esta colaboración, se ha publicado ya un trabajo conjunto (103). Ni el doctor Manuel ni el doctor Rand están de acuerdo con mi punto de vista; tampoco lo estaba Walter Toman, psicoanalista también, con el que he sostenido muchas discusiones y debates. Quizá sea ésta precisamente la razón por la que su colaboración me ha ayudado a precisar mis propias conclusiones.

El doctor Ricardo Morant y yo hemos colaborado en seminarios, experimentos y en diversas publicaciones. Esto ha contribuido a acercar mi posición a las tendencias dominantes en la psicología experimental. Los capítulos 3 y 6 deben mucho a la ayuda del doctor James Klee.

Los animados pero amistosos debates en el Graduate Colloquium de nuestro Departamento de Psicología con éstos y mis otros colegas, así como con nuestros estudiantes graduados, han sido fuente continua de información. Del mismo modo he aprendido mucho de los contactos diarios formales

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

e informales con muchos miembros y personal del claustro de Brandeis, que constituyen un grupo de intelectuales tan instruido, sofisticado y argumentativo como pueda darse.

He aprendido mucho de mis colegas del Simposio sobre Valores Humanos en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) (102), especialmente de Frak Bowditch, Robert Hartman, Gyorgy Kepes, Doroty Lee y Walter Weisskopf. Adrian van Kaam, Rollo May y James Klee me introdujeron en la lectura del existencialismo. Frances Wilson Schwartz (179, 180) fue el primero en informarse acerca de la educación artística creativa y sus muchas implicaciones con respecto a la psicología del crecimiento. Haldous Huxley (68a) fue de los primeros en convencerme de la necesidad de tomar en serio la psicología de la religión y del misticismo. Felix Deutsch me ayudó a conocer el psicoanálisis desde dentro, experimentándolo. Mi deuda intelectual para con Kurt Goldstein es tan grande que te he dedicado este libro.

Gran parte de esta obra ha sido escrita durante un año sabático que debo a la inteligente política administrativa de mi universidad. Quiero también dar las gracias a Ella Lyman Cabo Trust por una subvención que me ha librado de toda preocupación monetaria durante dicho año. Es muy difícil realizar un trabajo teórico continuado durante el curso académico ordinario.

Verna Collette ha hecho la mayor parte del trabajo mecanográfico de este libro. Quiero agradecerle su singular solicitud, paciencia y laboriosidad, por las que le estoy reconocido en extremo. Debo también agradecimiento, por la ayuda que

me han prestado como secretarias, a Gwen Whateli, Lorraine Kaufman y Sandy Mazer.

El capítulo 1 es una versión revisada de un fragmento de una conferencia pronunciada en la Cooper Union, en Nueva York, el 18 de octubre de 1954. El texto completo fue publicado en *Self*, dirigido por Clark Moustakas (Harper & Row, 1956) y es transcrito aquí con la autorización del editor. Ha sido también reproducido en *Success in Collage*, de J. Coleman, F. Libaw y W. Martinson, Scott (Foresman, 1961).

El capítulo 2 es una versión revisada de un informe leído en el Simposio sobre Psicología Existencial en la convención de 1956 de la Asociación Americana de Psicología. Se publicó por primera vez en *Existentialist Inquiries*, 1960 (1, 1-5) y lo reproducimos aquí con permiso de dicha publicación. Desde entonces ha sido reproducido en *Existential Psychology*, de Rollo May (dir.), Random House, 1961, y en *Religious Inquiry*, 1960 (28, 4-7).

El capítulo 3 es una versión condensada de una ponencia presentada en el Simposio sobre Motivación de la Universidad de Nebraska, el 13 de enero de 1955, y publicada en el *Nebraska Symposium on Motivation*, 1955. M.R. Jones (dir.), University of Nebraska Press, 1955. La reproducimos aquí con la autorización del editor. Ha sido reproducida también en el *General Semantics Bulletin*, 1956, números 18 y 19 (32-34) y en *Personality Dinamics and Effective Behavior*, de J. Coleman, Scout, Foresman, editado en 1960.

El capítulo 4 fue originalmente una disertación dada en la Conferencia sobre Crecimiento de la Merril-Palmer School, celebrada el 10 de mayo de 1956. Se publicó en el *Merrill-Palmer*

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Quarterly, 1956 (3, 36-47) y lo reproducimos aquí con la autorización de esta publicación.

El capítulo 5 es una revisión de la segunda parte de una conferencia pronunciada en la Universidad de Tufos, que sería publicada íntegramente en *The Journal of General Psychology* en 1963. La utilizamos aquí con permiso de esta publicación. La primera mitad de la conferencia recopila toda la evidencia existente para justificar la defensa de una necesidad de tipo instintivo de conocer.

El capítulo 6 es una transcripción revisada de una alocución presidencial pronunciada ante el Departamento de Caracterología y Psicología Social de la Asociación Americana de Psicología el 1 de septiembre de 1956. Se publicó en el *Journal of Genetic Psychology*, 1959 (94, 43-66) y es reproducida aquí con permiso de esta publicación. Fue también reproducida en el *International Journal of Parapsychology*, 1960 (2, 23-54).

El capítulo 7 es una versión revisada de una conferencia pronunciada por primera vez en un acto celebrado en memoria de Karen Horney sobre identidad y alienación, en la Asociación para el Desarrollo del Psicoanálisis, en Nueva York, el 5 de octubre de 1960 y publicado en *American Journal of Psichoanalysis*, en 1961 (21, 254). La utilizamos aquí con el permiso de esta publicación.

El capítulo 8 fue publicado por primera vez en el número de Kurt Goldstein del *Journal of Individual Psychology*, en 1959 (15, 24-32) y lo reproducimos aquí con permiso de esta publicación.

El capítulo 9 es una versión revisada de un informe publicado por primera vez en *Perspectives in Psychological Theory*

(B. Kaplan y S. Wapner, dirs.), Internacional Universities Press, 1990, una colección de ensayos en honor de Heinz Werner. Lo reproducimos aquí con permiso de los directores y del editor.

El capítulo 10 es una versión revisada de una conferencia pronunciada el 28 de febrero de 1959 en la Universidad Estatal de Michigan (East Lansing, Michigan), como parte de una serie de conferencias sobre la creatividad. Esta serie ha sido publicada bajo el título de *Creativity and Its Cultivation* (H.H. Anderson), Harper & Row, 1959 y la reproducimos aquí con la autorización del director y los editores. Ha sido también reproducida en *Electro-Mechanical Design*, 1959 (números correspondientes a enero y agosto), y en *General Semantics Bulletin*, 1959-1960, números 23 y 24 (45-50).

El capítulo 11 es una revisión y ampliación de una disertación pronunciada en la Conferencia sobre Nuevos Conocimientos respecto a los Valores Humanos, el 4 de octubre de 1957, en el MIT. Ha sido reproducida en *New Knowledge in Human Values*, dirigido por A.H. Maslow, Harper & Row, 1958, y utilizada aquí con permiso de los directores.

El capítulo 12 es una conferencia pronunciada en el Simposio sobre Implicaciones Investigativas de la Salud Mental Positiva, organizado por la Asociación de Psicología de Eastern, el 15 de abril de 1960. Ha sido publicada en *Journal of Humanistic Psychology*, 1961 (1, 1-7) y reproducida aquí con la autorización de dicha publicación.

El capítulo 14 es una versión revisada y ampliada de un informe escrito en 1958 para la Asociación para la Supervisión y Desarrollo Curricular (ASCD), *Perseiving, Behaving, Becoming:*

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

A New Focus for Education (A. Combs, dir.), declarado Libro del Año (1962) de la ASCD, NEA, Washington, D.C., capítulo 4, (págs. 34-39), *copyright* © 1962 by Association for Supervision and Curriculum Development, NEA y reproducido con la debida autorización. En parte, estas proposiciones constituyen un resumen de todo este libro y del escrito por mí anteriormente y, en parte también, es una extrapolación programática hacia el futuro.

1. Introducción: Hacia una psicología de la salud

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Está surgiendo sobre el horizonte una concepción nueva acerca de la enfermedad y la salud humanas, una psicología tan estremecedora, a mi parecer, y tan llena al mismo tiempo de magníficas posibilidades, que cedo a la tentación de presentarla públicamente aún antes de que haya sido comprobada y confirmada, y antes de que pueda ser calificada como conocimiento científico fidedigno.

Los supuestos básicos que se incluyen en este punto de vista son los siguientes:

1. Cada uno de nosotros posee una naturaleza interna de base esencialmente biológica, que es hasta cierto punto "natural", intrínseca, innata y, en un cierto sentido, inmutable o, por lo menos, inmutante.

2. La naturaleza interna de cada persona es en parte privativa suya y en parte común a la especie.

3. Es posible estudiar científicamente esta naturaleza interna y descubrir cómo es (no *inventar,* sino *descubrir*).

4. Esta naturaleza interna, en la medida en que nos es conocida hasta el momento, no parece ser intrínseca, primordial o necesariamente perversa. Las necesidades básicas (vida, inmunidad y seguridad, pertenencia y afecto, respeto y autorrealización), las emociones humanas básicas y las potencialidades humanas elementales son, según todas las apariencias, neutrales, pro morales o positivamente "buenas". El ansia de destrucción, el sadismo, la crueldad, la malicia, etc., parecen hasta ahora no ser la naturaleza intrínseca, sino más bien reacciones violentas contra la frustración de nuestras necesidades intrínsecas, emociones y potencialidades. La ira no es mala en *sí misma*, como tampoco lo es el miedo, la pereza e incluso la ignorancia. Normalmente, estas cosas pueden llevar –y de hecho llevan– al mal comportamiento, pero no necesariamente. La naturaleza humana no es ni mucho menos tan mala como se creía. De hecho, puede afirmarse que tradicionalmente se han venido subestimando las potencialidades de la naturaleza humana.

5. Puesto que esta naturaleza interna es buena o neutra y no mala, es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que intentar ahogarla. Si se le permite que actúe como principio rector de nuestra vida, nos desarrollaremos saludable, provechosa y felizmente.

6. Si se niega o intenta abolir este núcleo esencial de la persona, ésta enfermará, unas veces con síntomas evidentes, otras con síntomas apenas perceptibles; unas veces como resultado inmediato y otras con alguna posterioridad al establecimiento de la causa.

7. Esta naturaleza interna es fuerte, dominante e inequívoca como el instinto lo es en los animales. Es débil, delicada, sutil y fácilmente derrotada por los hábitos, presiones sociales y las actitudes erróneas a su respecto.

8. Aun cuando es débil, raramente desaparece en las personas normales e incluso puede ser que tampoco desaparezca en las enfermas. Aun cuando se la niegue, perdura calladamente presionando de continuo por salir a la luz.

9. Hay que conjugar de algún modo estas conclusiones con la inevitabilidad de la disciplina, privación, frustración, color y tragedia. Estas experiencias resultan convenientes en la medida en que revelan y actualizan nuestra naturaleza interior. Resulta cada vez más claro que estas experiencias guardan relación con un sentimiento de consecución, de fortaleza del ego y, en consecuencia, con un sentimiento de autorrespeto y autoconfianza saludables. Quien no ha conseguido, resistido y superado sigue dudando de su propia capacidad de hacerlo. Esto resulta cierto no sólo si lo aplicamos a los peligros que vienen desde fuera; lo es también en cuanto a la capacidad de control y dilación de los propios impulsos y, por tanto, de serenidad ante ellos.

Démonos cuenta de que, si tales supuestos se demuestran, auguran la creación de una moral científica, un sistema natural de valores, un tribunal de apelación suprema para la dictaminación del bien y el mal, lo justo y lo injusto. Cuanto más aprendamos acerca de las tendencias naturales del hombre, más sencillo resultará decirle cómo ser bueno, feliz, prove-

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

choso, cómo respetarse a sí mismo, cómo amar, cómo realizar sus más elevadas potencialidades. Esto supone una solución automática de muchos de los problemas de la personalidad en el futuro. La tarea de realizar parece ser la de investigar cómo es uno realmente en su interior, en el fondo, en cuanto miembro de la especie humana y en cuanto individuo particular.

El estudio de las personas que así se autorrealizan puede enseñarnos muchas cosas acerca de nuestros propios errores, nuestras deficiencias, las direcciones adecuadas en las que desarrollarnos. Cada época, a excepción de la nuestra, ha poseído su modelo, su ideal. Todos han sido sacrificados por nuestra cultura: el santo, el héroe, el caballero, el místico. Lo poco que hemos dejado ha sido al hombre adaptado y sin problemas, que como sustituto resulta muy poco brillante y de dudosa validez. Quizá podamos utilizar pronto como principio rector y modelo al ser humano desarrollándose íntegramente y autorrealizándose, aquel en quien todo alcanza un estadio de pleno desarrollo, cuya naturaleza interior se manifiesta libremente en vez de resultar doblegada, oprimida o negada.

Lo que es urgente y apremiante que reconozcamos, cada uno de nosotros en particular, es que cada vez que nos desviamos de nuestra naturaleza específica, cada atentado contra nuestra propia naturaleza individual, cada acto malo, *se graban sin excepción* en nuestro inconsciente y hacen que nos despreciemos a nosotros mismos. Karen Horney utilizaba un término acertado para designar esta función perceptora y recordatoria del inconsciente: decía ella que el inconsciente lo "registra" para nuestro descrédito; y si hacemos algo honesto, notable

o bueno, el inconsciente lo "registra" para honra nuestra. El resultado final del proceso es de signo positivo o negativo: o bien nos respetamos y aceptamos a nosotros mismos, o bien nos despreciamos y nos sentimos miserables, indignos y repulsivos. Los teólogos acostumbraban a emplear la palabra *acidia* para describir el pecado de quien no hace con su vida aquello que sabe que podría realizar.

Este punto de vista no niega en ningún momento la concepción freudiana tradicional. Se suma a ella y la complementa. Para decirlo de manera más sencilla, es como si Freud adujera la parte de enfermedad de la psicología y nosotros tuviéramos que completarla con la otra mitad, la de la salud. Quizá esta psicología de la salud será fuente de nuevas posibilidades de control y perfeccionamiento de nuestras vidas, quizá pueda convertirnos en personas mejores. Tal vez resulte más provechosa que el simple preguntarse "cómo curarse".

¿Cómo podemos fomentar este desarrollo libre? ¿Cuáles son las mejores condiciones educativas para conseguirlo? ¿Sexuales? ¿Económicas? ¿Políticas? ¿Qué clase de mundo necesitamos para que crezcan en él este tipo de personas? ¿Qué clase de mundo crearán estas personas? Las personas enfermas son producto de una cultura enferma; las personas sanas pueden existir gracias a una cultura sana. Pero es igualmente cierto que las personas enfermas añaden un grado más de enfermedad a su cultura y que las personas sanas contribuyen a la salud de la suya propia. El mejoramiento de la salud individual es un modo de enfocar la creación de un mundo mejor. Digámoslo de otra manera: existe la posibilidad real de fomentar el desarrollo

LECTURA AUTORIZADA EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. USO EXCLUSIVO

individual, mientras que, por el contrario, resulta mucho más difícil la cura de síntomas neuróticos verdaderos sin una ayuda procedente del exterior. Es más o menos fácil intentar deliberadamente convertirse en un hombre más honesto; es muy difícil intentar curar las propias compulsiones y obsesiones.

El enfoque clásico de los problemas que afectan a la personalidad hace que se consideren problemas en un sentido indeseable. Esfuerzo, conflicto, culpa, falsa moralidad, ansiedad, depresión, frustración, tensión, vergüenza, autocastigo, complejo de inferioridad o indignación: todas estas cosas producen sufrimiento psíquico, alteran la eficiencia de los propios actos y escapan a todo control. Por este motivo son consideradas automáticamente como algo enfermo e indeseable y se procura "curarlas" para que desaparezcan lo más rápidamente posible.

Sin embargo, todos estos síntomas se dan también en las personas sanas o en las personas que se están desarrollando en un sentido saludable. Supón que has alcanzado un grado de estabilización entre fuerzas opuestas y estás equilibrado. ¿Acaso la estabilidad y el equilibrio, aunque buenos porque impiden que sufras, no pueden ser también malos en cuanto que impiden un desarrollo hacia un ideal superior?

Erich Fromm, en un libro muy importante (50), atacaba la concepción freudiana clásica del superego, basándose en que este concepto era completamente autoritario y relativo. Es decir, Freud supone que tu superego o tu conciencia son en primer lugar la interiorización de los deseos, exigencias e ideales de tu padre y tu madre, quienesquiera que sean. ¿Y si fueran unos criminales? ¿Qué clase de conciencia tendrías? ¿Y si tuvieras

un padre de moral extremadamente rígida, que odia toda diversión? ¿Y si fuera un psicópata? Esta conciencia existe; Freud tenía razón. En gran parte nuestros ideales proceden de estas imágenes tempranas y no de los libros de la escuela dominical leídos con posterioridad. Pero hay también otro elemento en la conciencia o, si queréis, otro tipo de conciencia que todos poseemos en grado fuerte o débil. Se trata de la "conciencia intrínseca". Se basa en la percepción inconsciente o preconsciente de nuestra propia naturaleza, de nuestra propia "vocación" en la vida. Insiste en que seamos fieles a nuestra propia naturaleza y no la neguemos por debilidad, conveniencia o por cualquier otra razón. Quien traiciona su talento, quien ha nacido pintor y en su lugar vende medias, el hombre inteligente que vive una vida estúpida, el que contempla la verdad y mantiene cerrada la boca, el cobarde que rinde sus fuerzas, todos ellos perciben en el fondo que se han hecho una injusticia a sí mismos y se desprecian por este motivo. De este autocastigo sólo puede resultar neurosis, pero hay también una posibilidad de que salga de él un coraje renovado, una justa indignación, un mayor respeto hacia sí mismo, debido a que después se ha cumplido con lo justo; en una palabra, por el camino del sufrimiento y el conflicto puede llegarse al desarrollo y el perfeccionamiento.

En el fondo, estoy rechazando deliberadamente nuestra actual distinción facilona entre enfermedad y salud, por lo menos en cuanto a los signos aparentes se refiere. ¿Significa enfermedad tener síntomas? Yo sostengo, con respecto a esto, que la enfermedad puede consistir muy bien en no tener síntomas cuando deberían tenerse. ¿Significa salud estar libre de

LECTURA ONLINE EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. USO

síntomas? Yo lo niego. ¿Qué nazis estaban sanos en Auschwitz o Dachau? ¿Aquellos que sentían angustiada su conciencia o los que la poseían lozana, clara y feliz? ¿Era posible que una persona profundamente humana no sintiera en tales circunstancias conflicto, sufrimiento, depresión, cólera, etc.?

En una palabra, si me comunicas que tienes un problema de personalidad, hasta conocerte mejor no podré decirte «¡Bravo!» o «Lo siento». Depende de las razones. Y éstas, por lo que parece, pueden ser buenas o pueden ser malas.

Un ejemplo es el cambio de actitud de los psicólogos respecto a la popularidad, la adaptación e incluso la delincuencia. ¿Popular entre quiénes? Quizá sea mejor para un joven ser impopular entre los esnobs del vecindario o la camarilla del club local. ¿Adaptado a qué? ¿A una mala cultura? ¿A un padre dominante? ¿Qué pensaremos de un esclavo bien adaptado? ¿Y de un prisionero bien adaptado? Incluso al muchacho que presenta problemas de comportamiento se le mira con una mayor tolerancia. ¿*Por qué* es un delincuente? La mayor parte de las veces por razones de enfermedad. Pero algunas veces las razones pueden ser saludables y el muchacho quizá se limite a resistirse a que le exploten, le dominen, ignoren, desprecien y atropellen.

Evidentemente, lo que se califica como problemas de personalidad dependerá de quién sea el autor del juicio. ¿Un propietario de esclavas? ¿Un dictador? ¿Un poder patriarcal? ¿El esposo desea que su mujer permanezca infantilizada? Parece claro que los problemas de personalidad pueden ser a veces protestas en voz alta contra el quebrantamiento de la estruc-

tura ósea del psiquismo propio o de la naturaleza interna del individuo. Y me deprime tener que confesar que tengo la impresión de que la mayor parte de la gente no protesta ante estos tratos. Los aceptan y pagan por ellos años más tarde a través de síntomas neuróticos y psicosomáticos de tipología diversa, o quizás, en algunos casos, no adquieran nunca conciencia de la propia enfermedad, de haber perdido la verdadera felicidad, la verdadera realización de una promesa, una vida emocional rica y una vejez serena y fructífera; de no haber conocido jamás lo maravilloso que es crear, reaccionar estéticamente, encontrar la vida apasionante.

Debemos hacer frente también a la cuestión de si el pesar y el sufrimiento resultan deseables o necesarios. ¿Es posible de algún modo el desarrollo y la autorrealización sin sufrimiento, pesar, tristeza y zozobra? En el caso de que resulten necesarios e inevitables, ¿hasta qué punto lo son? Si el sufrimiento y el pesar son a veces necesarios para el desarrollo de la persona, deberemos aprender en consecuencia a no protegerla automáticamente contra ellos como si siempre fueran malos. Algunas veces pueden ser buenos y deseables desde el punto de vista de la bondad de los efectos. No permitir que las personas soporten su propio sufrimiento y evitárselo puede resultar una especie de sobreproteccionismo que, a su vez, implique una cierta falta de respeto hacia la integridad, la naturaleza intrínseca y el desarrollo futuro del individuo.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

2. Lo que la psicología puede aprender del existencialismo

Si estudiamos el existencialismo desde el punto de vista de lo que puede ofrecerle al psicólogo, encontraremos gran cantidad de cosas excesivamente vagas y difíciles de comprender desde una perspectiva científica, no confirmables ni revocables. Pero también encontraremos muchas cosas de utilidad. Enfocándolo así, veremos que no es tanto una revelación completamente nueva como la acentuación, confirmación, precisión y redescubrimiento de tendencias ya existentes en la tercera fuerza psicológica.

La psicología existencial incluye un énfasis radical sobre el concepto de identidad y la experiencia de la identidad como elementos sine qua non de la naturaleza humana y de toda ciencia o filosofía de dicha naturaleza. Adopto este concepto como el concepto básico, en parte porque lo comprendo mejor que otros términos como esencia, existencia, ontología, etc., y en parte porque intuyo que puede elaborarse empíricamente, si no ahora, por lo menos muy pronto.

Pero entonces nos enfrentamos a una paradoja, puesto que los psicólogos americanos también se han sentido im-

presionados por la cuestión de la identidad (Allport, Rogers, Goldstein, Fromm, Wheelis, Erikson, Murray, Murphy, Horney, May y otros). Y debo decir además que estos escritores resultan mucho más inteligibles y se ajustan con mayor fidelidad al hecho descarnado; es decir, son más empiristas que, por ejemplo, los alemanes (Heidegger, Jaspers).

En segundo lugar, pone gran énfasis en partir del conocimiento experimental más bien que de sistemas de conceptos, categorías abstractas o a priorismos. El existencialismo se apoya sobre la fenomenología, es decir, utiliza la experiencia subjetiva personal como fundamento sobre el que construir el conocimiento abstracto.

Pero son también muchos los psicólogos que han partido de este mismo énfasis, por no mencionar todas las diversas tendencias psicoanalíticas.

1. La conclusión número uno es, pues, que los filósofos europeos y los psicólogos americanos no se hallan tan alejados los unos de los otros como podría parecer a primera vista. Nosotros, los americanos, hemos estado "hablando en prosa todo este tiempo y no lo sabíamos". Naturalmente, en parte este desarrollo simultáneo en diferentes países indica que las personas que con independencia mutua han llegado a la misma conclusión están respondiendo todas ellas a algo real exterior a ellas mismas.

2. A mi entender, este algo real es el colapso total de las fuentes productoras de valores ajenos al individuo. Muchos existencialistas europeos están reaccionando a la conclusión

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

de Nietzsche de que Dios ha muerto y quizás al hecho de que Marx también ha muerto. Los americanos han aprendido que la democracia política y la prosperidad económica no resuelven por sí mismas ninguno de los problemas básicos tocantes a los valores. No hay otro lugar hacia el que volverse, excepto hacia el interior, hacia el yo, como lugar donde obtener valores. Paradójicamente, incluso algunos de los existencialistas religiosos adoptan esta conclusión hasta cierto punto.

3. Es muy importante para los psicólogos que los existencialistas puedan dotar a la psicología de la base filosófica que actualmente le falta. El positivismo lógico ha sido un fracaso, especialmente para los psicólogos clínicos y de la personalidad. En cualquier caso, lo más probable es que los problemas filosóficos básicos se abran de nuevo a la discusión y quizá los psicólogos dejen de confiar en pseudosoluciones o en filosofías inconscientes, no examinadas, que adoptaron de pequeños.

4. Otro intento de definir el núcleo (para nosotros, americanos) del existencialismo europeo es la afirmación de que éste se ocupa fundamentalmente de las circunstancias humanas provocadas por la brecha existente entre las aspiraciones y las limitaciones del hombre (entre lo que *es* el ser humano y lo que le *gustaría* ser y lo que *puede* ser). Todo esto no está tan alejado del problema de la identidad como podría parecer a primera vista. Una persona es simultáneamente actualidad y potencialidad.

No dudo ni por un momento de que este profundo interés por tal discrepancia lleva en sí el germen de una revolución psicológica. Varias obras sostienen ya esta conclusión, por

ejemplo, los métodos proyectivos, la autorrealización, los diversos tipos de experiencias supremas (en las que desaparece esta brecha), las psicologías seguidoras de Jung, algunos pensadores teológicos, etc.

Y no sólo esto, sino que también suscitan los problemas y técnicas de la integración de estas dos vertientes de la naturaleza humana, la inferior y la superior que hay en ella, su contingencia y su divinidad. En general, casi todas las filosofías y religiones, tanto orientales como occidentales, han realizado una dicotomía entre ellas al enseñar que el cultivo de la parte "superior" exige una renuncia y un dominio de la "inferior". Los existencialistas, sin embargo, enseñan que ambas facetas son simultáneamente características específicas de la naturaleza humana. No puede rechazarse ninguna de las dos; lo único que cabe hacer es integrarlas.

Pero ya conocemos algo acerca de estas técnicas integratorias, de la introspección, del entendimiento en su sentido más amplio, del amor, de la creatividad, del humor y la tragedia, del juego, del arte. Sospecho que enfocaremos nuestros estudios hacia estas técnicas integrativas mucho más de lo que lo hemos hecho en el pasado.

Otra consecuencia clara para mí de este toque de atención acerca de la doble naturaleza del hombre es la toma de conciencia de la eterna insolubilidad de algunos problemas.

5. De todo ello se sigue naturalmente un interés por el ser humano ideal, auténtico, perfecto o diviniforme, un estudio de las potencialidades humanas tal como *ya* existen en un cierto sentido, como realidad *común* cognoscible. Quizá suene tam-

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

bién a pura literatura; pero no se trata de esto. Os recuerdo que todo se reduce a un modo exótico de formular las antiguas cuestiones que permanecen aún sin respuesta: ¿cuáles son los objetivos de la terapia, de la educación, de la instrucción de los niños?

Todo esto implica aún otra verdad y otro problema que requiere atención urgente. Prácticamente todas las descripciones serias de la "persona auténtica" suponen que esta persona, en virtud de lo que ha llegado a ser, adquiere una relación nueva con su sociedad y, de hecho, con la sociedad en general. No sólo se trasciende a sí misma de diversas maneras, sino que trasciende también su cultura. Se libera cada vez más de su propia cultura y sociedad. Se hace un poco más miembro de su especie y un poco menos miembro de su grupo local. Sospecho que la mayor parte de los sociólogos y antropólogos recibirán con desagrado esta afirmación. Espero confiadamente por tanto una controversia sobre este punto. Con todo, constituye una base clara para el "universalismo".

6. Podemos y debemos tomar de los escritores europeos el marcado énfasis que ponen en lo que ellos llaman "antropología filosófica", es decir, el intento de definir al hombre y las diferencias entre él y las demás especies, entre él y los objetos, y entre él y los robots. ¿Cuáles son sus características exclusivas y definitorias? ¿Qué es aquello tan esencial al hombre, cuyo defecto no le permitiría ser definido como tal?

Ésta es en general una tarea a la que ha renunciado la psicología americana. Los diversos behaviorismos no engendran tal definición, o por lo menos ninguna que pueda ser tomada

en serio (¿cómo debería ser un hombre autorrealizado? y ¿a quién le gustaría ser uno de ellos?). La descripción que nos da Freud del hombre resulta claramente inadecuada al dejar fuera como lo hace sus aspiraciones, sus esperanzas realizables, sus cualidades diviniformes. El hecho de que Freud nos haya proporcionado nuestros sistemas más comprensivos de psicopatología y psicoterapia no tiene nada que ver con esto, como están descubriendo los psicólogos del ego contemporáneos.

7. Algunos filósofos existenciales acentúan la autorrealización del yo con exclusividad excesiva. Sartre y otros hablan del "yo como proyecto", que es creado enteramente por las continuas (y arbitrarias) elecciones de la persona misma, casi como si pudiera convertirse a sí mismo en aquello que decidiera ser. Naturalmente, en esta forma tan extrema, resulta casi con seguridad una exageración en directa contradicción con los hechos de la genética y de la psicología constitutiva. De hecho, es una tontería.

Por otro lado, los freudianos, los terapeutas existenciales, los rogerianos y los psicólogos del desarrollo personal hablan todos más acerca de *encontrar* el yo y *descubrir* la terapia, y con todo ello han pasado quizá por alto los factores de la voluntad, la decisión y los modos como realmente nos hacemos a nosotros mismos mediante nuestras elecciones.

(Naturalmente, no debemos olvidar que de estos dos grupos puede decirse que psicologizan en exceso y sociologizan por defecto. Es decir, no subrayan suficientemente en la sistemática de su pensamiento el gran poder que ejercen algunos determinantes sociales y ambientales autónomos, algunos

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

determinantes sociales y ambientales autónomos, algunas fuerzas externas al individuo, como son la pobreza, la explotación, el nacionalismo, la guerra y la estructura social. Ningún psicólogo en su sano juicio negaría, ni en sueños, un cierto grado de indefensión personal frente a estas fuerzas. Pero, después de todo, su primer deber profesional es el estudio de la persona como individuo, más bien que el de los determinantes sociales extrapsíquicos. Paralelamente, a los psicólogos les parece que los sociólogos remarcan con excesiva exclusividad todo lo referente a las fuerzas sociales y olvidan la autonomía de la personalidad, de la voluntad, de la responsabilidad, etc. Es mejor juzgar a ambas partes como especialistas que como faltos de visión y poco cuerdos.)

En cualquier caso, parece como si nosotros nos encontráramos y descubriéramos a nosotros mismos, y decidiéramos además lo que seremos. Esta colisión de opiniones es un problema que puede plantearse empíricamente.

8. No sólo hemos estado evitando el problema de la responsabilidad y la voluntad, sino también sus corolarios de fuerza y coraje. Recientemente, los psicólogos psicoanalíticos del ego han tomado conciencia de esta gran variable humana y han dedicado mucha atención a la "fuerza del ego". Para los behavioristas se trata de un problema inédito todavía.

9. Los psicólogos americanos han escuchado el llamamiento de Allport a favor de una psicología ideográfica, pero no han hecho gran cosa a su respecto. Ni siquiera lo han hecho los psicólogos clínicos. En este momento recibimos un empuje adicional en esta dirección procedente de los fenomenólogos y

Parte I:

Un campo más amplio para la psicología

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

los existencialistas, empuje al que será *muy difícil* resistirse y, según mi opinión, resultará teóricamente *imposible*. Si el estudio de la exclusividad del individuo no está en consonancia con lo que conocemos acerca de la ciencia, tanto peor para dicha concepción de la ciencia. También ésta deberá pasar por un proceso de re-creación.

10. La fenomenología tiene ya historia dentro del pensamiento psicológico americano (87), pero yo creo que en general ha languidecido. Los fenomenólogos europeos, con sus demostraciones de agudísima precisión y laboriosidad, pueden reenseñarnos que la mejor manera de comprender a otro ser humano, o por lo menos *una* manera necesaria para ciertos objetivos, es introducirse en su *Weltanschauung* para poder así contemplar *su* mundo a través de *sus* ojos. Naturalmente, tal conclusión se encuentra de modo rudimentario en cualquier filosofía positiva de la ciencia.

11. El énfasis del existencialismo sobre la soledad radical del individuo es para nosotros un útil recordatorio no sólo para que sigamos elaborando los conceptos de decisión, responsabilidad, elección, auto-creación, autonomía y de la identidad misma. Hace también más problemático y más fascinante el misterio de la comunicación entre entidades aisladas por medio, por ejemplo, de la intuición y la empatía, el amor y el altruismo, la identificación con los otros y la homonomía en general. Consideramos todas estas cosas como demostradas. Sería mejor si las consideráramos como milagros que explicar.

12. Otra de las preocupaciones de los escritores existencialistas puede ser formulada de forma sencilla, opino yo. Se trata

de la dimensión de seriedad y profundidad vitales (o quizás el "sentimiento trágico de la vida") en contraste con la ligera y superficial, que no es más que una forma de raquitismo vital, una defensa contra los problemas fundamentales de la vida. No se trata aquí de un concepto puramente literario. Tiene trascendencia práctica real, por ejemplo, en psicoterapia. No he sido el único en sentirme impresionado por el hecho de que la tragedia puede resultar a veces terapéutica y de que la terapia parece frecuentemente mucho más eficaz cuando las personas son *llevadas* hasta ella por el dolor. Es precisamente cuando la vida superficial no sirve que se la pone en entredicho y se hace una llamada a los fundamentos básicos. La superficialidad tampoco sirve, como los existencialistas están demostrando de forma contundente.

13. Los existencialistas, junto con otros muchos, intentan enseñarnos a comprender los límites de la racionalidad verbal, analítica y conceptual. Forman parte de la llamada habitual de retorno a la pura experiencia como anterior a todo concepto o abstracción. Esto constituye lo que yo juzgo una crítica justificada de todo el modo de pensar del mundo occidental durante el siglo xx, incluyendo en él la ciencia y la filosofía positivas ortodoxas, que necesitan ser revisadas con urgencia.

14. Es posible que el más importante de los cambios forjados por los fenomenólogos y existencialistas sea el de una revolución tardía en la teoría de la ciencia. No debería decir "forjar", sino más bien "contribuir", porque hay otras muchas fuerzas que colaboran en la destrucción de la filosofía oficial de la ciencia o "cientifismo". No es sólo la separación cartesiana

LECTURA LIBRE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

entre sujeto y objeto lo que hay que superar. Son necesarios otros cambios radicales, debido a la inclusión de la psique y la pura experiencia en la realidad; y este cambio afectará no sólo a la ciencia de la psicología, sino a todas las demás ciencias por igual; por ejemplo, parsimonia, simplicidad, precisión, método, lógica, elegancia, definición, etc., pertenecen todas al reino de la abstracción antes que al de la experiencia.

15. Termino refiriéndome al estímulo que más poderosamente me ha afectado procedente de la literatura existencialista, es decir, el problema del tiempo futuro en psicología. No porque, al igual que los demás problemas o estímulos que he mencionado hasta ahora, me resultara totalmente desconocido, del mismo modo que, según creo, tampoco se lo resultará a cualquiera que estudie seriamente la teoría de la personalidad. Los escritos de Charlotte Buhler, Gordon Allport y Kurt Goldstein deberían habernos sensibilizado respecto a la necesidad de plantearnos y sistematizar la función dinámica del futuro en la personalidad actual; verbigracia, el desarrollo, la transformación y la posibilidad apuntan necesariamente hacia el futuro, lo mismo que los conceptos de potencialidad y esperanza y los de deseo e imaginación. La reducción a lo concreto es una pérdida de futuro; la amenaza y la aprensión apuntan hacia el futuro (carencia de futuro = carencia de neurosis); la autorrealización no tiene sentido sin connotación a un futuro de actividad normal; la vida puede ser una estructura en el tiempo, etc.

A pesar de todo, la importancia central y básica que los existencialistas otorgan a este problema contiene una enseñanza

para nosotros; véase, por ejemplo, el informe de Erwin Strauss en el volumen de May (110). Creo justo afirmar que ninguna teoría de la psicología estará jamás completa si no incorpora centralmente la idea de que el hombre tiene su futuro en su propio interior, dinámicamente activo en el momento actual. En este sentido, puede tratarse el futuro como a-histórico, entendido al modo de Kurt Lewin. Debemos darnos cuenta también de que *sólo* el futuro es *teóricamente* desconocido e incognoscible, lo que significa que todos los hábitos, defensas y mecanismos de lucha resultan dudosos y ambiguos al estar basados sobre la experiencia pasada. Sólo la persona dotada de una creatividad flexible puede realmente dirigir el futuro, sólo aquella que puede enfrentarse a la novedad confiadamente y sin temor. Estoy convencido de que gran parte de lo que en la actualidad llamamos psicología no es más que el estudio de las tretas que utilizamos para evitar la ansiedad que produce una novedad absoluta, intentando convencernos a nosotros mismos de que el futuro será semejante al pasado.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO
LECTURA EN LÍNEA

Conclusión

Estas consideraciones fundamentan mi esperanza de que estamos siendo testigos de una expansión de la psicología y no sólo de un nuevo "ismo" que podría transformarse en una antipsicología o en una anticiencia.

Es posible que el existencialismo no se limite a enriquecer la psicología. Quizá constituya también un empuje adi-

cional hacia el establecimiento de otra rama de la psicología, la psicología del Yo completamente realizada y auténtica y sus modos de ser. Sutich ha sugerido para ella el nombre de ontopsicología.

Parece ciertamente cada vez más claro que aquello que en psicología calificamos de "normal" es en realidad una psicopatología del promedio tan poco dramática y tan extendida que ni siquiera nos damos cuenta de ella normalmente. El estudio que los existencialistas hacen de la persona auténtica y de la vida auténtica ayuda a presentar esta falsa apariencia, este vivir de ilusiones y de temores, bajo una luz severa y clara que nos lo haga ver de forma manifiesta como enfermedad, por muy amplia que sea su difusión.

No creo que debamos tomarnos demasiado en serio la monótona insistencia de los existencialistas europeos sobre el miedo, la angustia, la desesperación, para las que el único remedio parece ser una obstinada resistencia. Este lamento a escala cósmica de las personas inteligentes ocurre cada vez que una fuente externa de valores cesa en sus funciones. Deberían haber aprendido de los psicoterapeutas que la pérdida de las ilusiones y el descubrimiento de la identidad, aunque penosas al principio, pueden resultar al fin estimulantes y vigorizantes. Además, el no mencionar siquiera las experiencias sublimes, las experiencias de alegría y éxtasis, o siquiera de felicidad normal, nos produce una fuerte sospecha de que estos escritores son "no-sublimes", gente que ni siquiera experimenta la alegría. Es como si no pudieran contemplar el exterior más que con un solo ojo y aún éste lo tuvieran ictérico. La mayor parte de la

gente experimenta *ambas cosas*, tragedia y alegría, en diversas proporciones. Cualquier filósofo que deje fuera una de las dos, no puede ser tenido como comprensivo.[1] Colin Wilson (307) distingue con sutileza entre existencialistas de actitud vital positiva y existencialistas de actitud vital negativa. Estoy perfectamente de acuerdo con esta distinción.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Parte II:

Desarrollo y motivación

3. Motivación de la deficiencia y motivación del desarrollo

El concepto de "necesidad básica" puede definirse en términos de las preguntas a las que responde y de las operaciones que la ponen al descubierto (97). Mi pregunta original versaba sobre psicopatogénesis. "¿Qué es lo que convierte a la gente en neurótica?" Mi respuesta (modificación y, a mi juicio, perfeccionamiento de la respuesta analítica) decía, en resumen, que la neurosis parecía en su esencia y en sus principios una enfermedad deficitaria; enfermedad que surge de la privación de ciertas satisfacciones que yo llamo necesidades en el mismo sentido en que son el agua, los aminoácidos y el calcio, es decir, que su carencia es causa de enfermedad. La mayor parte de las neurosis incluían, junto con otros determinantes complejos, deseos insatisfechos de seguridad, entrega, identificación, de relaciones amorosas íntimas y de prestigio y respeto. Mis "datos" fueron recopilados a través de doce años de labor psicoterapéutica e investigación y de veinte de estudio acerca de la personalidad. Un test de control evidente en nuestra investigación (realizado al mismo tiempo y en la misma operación)

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

consistía en los efectos de la terapéutica de reposición, que mostraba, de manera muy compleja, que cuando se eliminaban estas deficiencias la enfermedad tendía a desaparecer.

Estas conclusiones, compartidas en la actualidad por la mayor parte de clínicos, terapeutas y psicólogos infantiles (muchos los habrían formulado de otra manera), hacen posible poco a poco definir la necesidad, de un modo natural, sencillo y espontáneo, como generalización de los datos reales de la experiencia (o más bien por decreto, de forma arbitraria y prematura, anterior a la acumulación de conocimientos en vez de corolario suyo [141] simplemente en pro de una mayor objetividad).

Las características de una deficiencia duradera son, pues, las siguientes. Se tratará de una necesidad básica o de tipo instintivo si:

1. Su carencia alimenta la enfermedad.
2. Su presencia impide la enfermedad.
3. Su restitución cura la enfermedad.
4. Bajo determinadas (y muy complejas) situaciones de libre elección, es preferida, por la persona afectada de su carencia, a otras satisfacciones.
5. Se encuentra inactiva, en retroceso, o funcionalmente ausente en la persona sana.

Dos características adicionales son ya de carácter subjetivo. Se trata del anhelo y el deseo, consciente o inconsciente, y del sentimiento de carencia o deficiencia, como de algo que falta por una parte y, por la otra, de complacencia ("sabe bien").

Una última observación acerca de la definición. Gran parte de los problemas que han afectado a los escritores en este punto, al intentar definir y delimitar la motivación, son consecuencias de una búsqueda exclusiva de criterios behaviorísticos, observables externamente. El criterio original de motivación y el que sigue usando todos los seres humanos menos los psicólogos behavioristas es el subjetivo. Estoy motivado cuando siento deseo, anhelo, voluntad, ansia o carencia. No se ha encontrado aún un estado objetivamente observable que se corresponda decentemente con estas descripciones subjetivas, es decir, no se ha encontrado aún una buena definición behaviorística de la motivación.

En la práctica, naturalmente, deberíamos seguir buscando correspondencias o indicadores objetivos de los estados subjetivos. El día que descubramos estos indicadores externos y públicos del placer, la ansiedad o el deseo, la psicología habrá avanzado cien años. Pero hasta que no los descubramos, no finjamos poseerlos. Del mismo modo, tampoco debemos dejar a un lado los datos subjetivos que sí poseemos. Desgraciadamente, no podemos pedirle a un ratón que nos dé descripciones subjetivas. Por fortuna, sin embargo, podemos pedírselas al ser humano y no hay razón alguna que nos impida hacerlo hasta el momento en que dispongamos de mejores fuentes de datos.

A estas necesidades que son esencialmente déficits del organismo, hoyos vacíos que, por decirlo así, hay que llenar en defensa de la salud y que, lo que es más aún, deben ser llenados desde fuera por seres humanos *distintos* al sujeto, es a las

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

que llamaré déficits o necesidades deficitarias, para los fines de esta exposición y para presentarlas en contraste con otros y muy distinto tipo de motivación.

A nadie se le ocurriría poner en entredicho que "necesitamos" yodo o vitamina C. Os recuerdo que la evidencia de nuestra "necesidad" de amor es exactamente del mismo tipo.

En los últimos años un número cada vez mayor de psicólogos se han visto empujados a admitir una tendencia hacia el desarrollo o la autoperfección para poder completar los conceptos de equilibrio, homeóstasis, tensión-reducción, de defensa y otras motivaciones conservadoras. Esto sucede así por diversas razones.

1. *Psicoterapia.* El apremio hacia la salud es lo que hace posible la terapéutica. Es una condición sine qua non. Si no existiera esta tendencia, la terapéutica resultaría inexplicable en la medida en que va más allá de la construcción de defensas contra el dolor y la ansiedad (6, 142, 50, 67).

2. *Los soldados con lesiones cerebrales.* La labor de Goldstein (55) es sobradamente conocida por todos. Le pareció necesario inventar el concepto de autorrealización para explicar la reorganización de las capacidades de la persona tras una lesión.

3. *Psicoanálisis.* Algunos psicoanalistas, especialmente Fromm (50) y Horney, han encontrado una imposibilidad absoluta de comprender incluso las neurosis, a menos que se admita la existencia de una versión distorsionada de un impulso hacia el desarrollo, hacia la perfección de las funciones, hacia la realización de las posibilidades de la persona.

4. *Creatividad.* La creatividad en general ha recibido mucha luz del estudio de las personas desarrollándose y desarrolladas saludablemente, sobre todo si se las contrasta con las personas enfermas. La teoría del arte y la educación artística demanda especialmente el establecimiento de un concepto de desarrollo y espontaneidad (179, 180).

5. *Psicología del niño.* La observación de los niños muestra cada vez con mayor claridad que los niños sanos *disfrutan* desarrollándose y avanzando, adquiriendo nuevas habilidades, facultades y poderes. Esto se halla en franca contradicción con la teoría freudiana en la versión que concibe a cada niño asiéndose desesperadamente a cada adaptación que consigue y a cada estado de descanso o equilibrio. De acuerdo con esta teoría, el niño, remiso y conservador, tiene que ser empujado continuamente escaleras arriba, desplazado de su estado confortable y preferido de descanso, para que se introduzca en una nueva situación atemorizante.

Aunque esta concepción freudiana se ve confirmada continuamente por clínicos como verdadera y aplicable a los niños inseguros y asustados, y aun siendo parcialmente verdadera para todos los seres humanos en general, en conjunto resulta falsa en lo que toca a los niños sanos, felices y seguros. En estos niños vemos claramente un ansia de desarrollo, de madurez, de desechar la antigua adaptación como algo gastado, lo mismo que un par de zapatos viejos. Vemos en ellos con especial claridad no sólo el ansia de nuevas habilidades, sino el más patente gozo en su disfrute repetido, la llamada *Funktionslust* de Karl Buhler (24).

LECTURA ONLINE EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Para los escritores que se alinean en estos distintos grupos, especialmente Fromm (50), Horney (67), Jung (73), C. Buhler (22), Angyal (6), Rogers (143), G. Allport (2), Schachtel (147), Lynd (92) y recientemente algunos psicólogos católicos, desarrollo, individuación, autonomía y autorrealización son más o menos sinónimos y designan un área percibida vagamente más bien que un concepto definido con precisión. En mi opinión, *no* es posible delimitar con precisión esta área en el momento presente. Tampoco resulta deseable, puesto que una definición que no surge fácil y naturalmente de hechos bien conocidos puede resultar más inhibitoria y distorsionante que útil, ya que hay una gran probabilidad de que resulte errónea si ha intervenido un acto de voluntad en su confección y ha sido realizada sobre una base apriorística. Lo que pasa es, sencillamente, que no poseemos aún los conocimientos suficientes para poder emitir una definición con algunas garantías.

Su significado puede ser indicado más bien que definido, en parte gracias a una demarcación positiva y, en parte, por contraste negativo, es decir, gracias a aquella que *no* es. Por ejemplo, no es lo mismo que equilibrio, homeóstasis, tensión-reducción, etc.

Su necesidad se ha hecho patente a quienes la proponen, por un lado, debido a la insatisfacción (resulta sencillamente que algunos fenómenos recién descubiertos no son explicados por las teorías existentes); por otro lado, debido a una necesidad positiva de teorías y conceptos que resulten más útiles para los nuevos sistemas de valores humanos que surgen de las ruinas de las antiguas escalas de valores.

El presente enfoque deriva, sin embargo, en su mayor parte, de un estudio directo realizado sobre individuos psicológicamente sanos. Éste fue emprendido no sólo por razones de interés intrínseco y personal, sino también para proporcionar una base más sólida a la teoría de la terapéutica, de la patología y, por tanto, de los valores. Los verdaderos objetivos de la educación, de la instrucción familiar, de la psicoterapéutica, del auto-desarrollo, sólo pueden ser descubiertos —a mi parecer— a través de este enfoque directo. El producto final del crecimiento resulta muy ilustrativo acerca de los procesos de este desarrollo. En un libro reciente (97) he descrito las enseñanzas obtenidas acerca de las posibles consecuencias que, para la psicología general, puede tener este tipo de estudio directo sobre seres humanos buenos, más que sobre seres humanos malos; sanos, en vez de enfermos; sobre lo positivo, más que sobre lo negativo. (Debo preveniros de que los datos contenidos en él no podrán considerarse fidedignos hasta que algún otro repita el estudio. Las posibilidades de proyección son en este tipo de estudio muy grandes y, evidentemente, es muy poco probable que sea el propio investigador quien las detecte.) Quiero ahora someter a discusión algunas de las diferencias observadas por mí entre las vidas motivacionales de las personas sanas y las de otras, es decir, entre las de las personas motivadas por necesidades de desarrollo, en contraste con aquellas motivadas por necesidades básicas.

Por lo que se refiere al estado motivacional, las personas sanas han satisfecho suficientemente sus necesidades básicas de seguridad, entrega, amor, respeto y auto-estimación, de tal

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

modo que ahora se sienten motivadas primordialmente por tendencias conducentes a la autorrealización (definida como realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos; como cumplimiento de la misión —o llamada, destino, vocación—; como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca propia y como tendencia constante hacia la unidad, integración o sinergia, dentro de los límites de la misma persona).

Una definición mucho mejor es la ya publicada por mí (97), de tipo descriptivo y operativo. Se define a las personas sanas mediante la descripción de sus características observadas clínicamente. Son las que transcribo a continuación:

1. Una percepción superior de la realidad.
2. Una mayor aceptación de uno mismo, de los demás y de la naturaleza.
3. Una mayor espontaneidad.
4. Una mayor capacidad de enfoque correcto de los problemas.
5. Una mayor independencia y deseo de intimidad.
6. Una mayor autonomía y resistencia a la indoctrinación.
7. Una mayor frescura de apreciación y riqueza de reacción emocional.
8. Una mayor frecuencia de experiencias superiores.
9. Una mayor identificación con la especie humana.
10. Un cambio (los clínicos dirían un mejoramiento) en las relaciones interpersonales.
11. Una estructura caracterológica más democrática.

12. Una mayor creatividad.
13. Algunos cambios en la escala de valores propia.

Por otra parte, se describen en dicho libro las limitaciones que pesan sobre la definición debido a deficiencias inevitables en la recogida y la representatividad de los datos.

Una de las principales dificultades que se alzan ante esta concepción deriva de su calidad algo estática. Tiende a contemplarse la autorrealización, por haberla estudiado sobre todo en personas mayores, como un estado de cosas final y definitivo, un objetivo lejano, en vez de un proceso activo extendido a lo largo de toda la vida. Ser en vez de Llegar a Ser.

Si definimos el desarrollo como el conjunto de los diversos procesos que conducen a la persona hacia la autorrealización definitiva, dicha definición se ajusta mejor al hecho observado de forma empírica de que realmente se extiende a todo el período de la vida de la persona. Desvirtúa también la concepción escalonada, todo o nada, por saltos, de la progresión motivacional hacia una autorrealización en la que todas las necesidades básicas se ven satisfechas, una por una, antes de que el próximo escalón surja ante la conciencia. Así pues, se considera el desarrollo no sólo como la satisfacción progresiva de las necesidades básicas hasta el punto de lograr su "desaparición", sino también como motivaciones específicas de desarrollo más allá y por encima de estas necesidades básicas, verbigracia, talentos, cualidades, tendencias creativas, potencialidades innatas. Nos vemos también compelidos a darnos cuenta de que necesidades básicas y autorrealización

LECTURA ON LINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

no se contradicen mutuamente más de lo que puedan hacerlo niñez y madurez. Una desemboca en la otra y es requisito previo de ella.

El hecho de que distingamos entre necesidades del desarrollo y necesidades básicas se debe a la percepción clínica de diferencias cualitativas entre las vidas motivacionales de quienes se autorrealizan y las de las demás personas. Estas diferencias, citadas más adelante, pueden describirse con bastante exactitud —no con perfección— mediante los términos de necesidades fisiológicas, por ejemplo, son déficits, verbigracia, el sexo, la evacuación, el sueño y el descanso.

En cualquier caso, la vida psicológica de la persona en muchos de sus aspectos se desenvuelve de manera distinta cuando está ligada a la satisfacción de sus necesidades deficitarias y cuando está dominada por el desarrollo, "meta-motivada", motivada por el desarrollo o autorrealizándose. Las siguientes diferenciaciones aclararán este punto.

Actitud respecto al impulso: rechazo del impulso y aceptación del mismo

Prácticamente todas las teorías históricas y contemporáneas acerca de la motivación coinciden en la consideración de las necesidades, impulsos y estados motivacionales en general, como algo enojoso, irritante, desagradable; como algo de lo que hay que liberarse. El comportamiento motivado, la búsqueda de objetivos, las respuestas consumatorias, etc., son técnicas de

reducción de estas incomodidades. Esta actitud está claramente implicada en descripciones tan corrientes como reducción de la necesidad, reducción de la tensión, reducción del impulso y reducción de la ansiedad.

Este enfoque es comprensible en la psicología animal y en el behaviorismo, tan basado sobre la experimentación en animales. Puede ser cierto que los animales tengan únicamente necesidades deficitarias. Tanto si ello es cierto como si no, hemos tratado en cualquier caso a los animales como si realmente fuera así, en beneficio de la objetividad. Un objetivo tiene que ser algo externo al organismo del animal para que podamos medir el esfuerzo de dicho animal en la consecución de tal objetivo.

Es también comprensible que la psicología freudiana esté construida sobre esta misma actitud respecto a la motivación, es decir, que los impulsos son algo peligroso que hay que atacar. Al fin y al cabo, toda esta psicopatología se basa sobre la experimentación en personas enfermas, personas que sufren realmente experiencias dolorosas respecto a sus necesidades y su satisfacción y que tienen frustraciones. No es de extrañar que tales personas teman o incluso aborrezcan sus propios impulsos, que tanta perturbación les reportan y cuyo control tan difícil les resulta, de modo que el camino más corriente resulta ser el de la represión.

Esta anulación del deseo y la necesidad ha sido, naturalmente, un *leitmotiv* a lo largo de toda la historia de la filosofía, teología y psicología. Los estoicos, la mayor parte de los hedonistas, casi todos los teólogos, muchos filósofos políticos

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

y gran número de economistas teóricos han coincidido en la afirmación de que el bien, la felicidad o el placer son consecuencia esencial de la aminoración de los estados psicológicos del deseo, ansia o necesidad.

Digámoslo lo más brevemente posible: todas estas personas consideran el impulso como una molestia e incluso una amenaza, y, por tanto, intentan desembarazarse de él, negarlo o evitarlo.

Esta discusión constituye a veces un informe completo de la realidad del caso. Las necesidades fisiológicas, la necesidad de seguridad, amor, respeto, información, son ciertamente para muchas personas molestias, perturbaciones psíquicas y generadores de problemas, especialmente para aquellas que han sufrido experiencias insatisfactorias al intentar solventarlas y para aquellas otras que no disponen de los medios para intentarlo.

Aun admitiendo todas estas deficiencias, el caso ha sido, sin embargo, exagerado: se pueden aceptar y disfrutar las propias necesidades, así como también recibirlas con agrado en el momento en que adquirimos conciencia de ellas si:

a) Su experiencia pasada ha sido satisfactoria.
b) Puede confiarse en poder satisfacerlas en el presente y en el futuro.

Por ejemplo, si una persona ha disfrutado siempre de la comida y puede conseguir en este momento buenos alimentos, recibirá con agrado y no con temor la aparición en la con-

ciencia del apetito. («Lo malo de la comida es que me quita el apetito».) Algo parecido puede decirse de la sed, el sueño, el sexo, la necesidad de dependencia y de amor. Con todo, aun puede encontrarse una refutación mucho más poderosa de la teoría de que "la necesidad es una molestia", en la reciente toma de conciencia e interés por la motivación del desarrollo (autorrealización).

Difícilmente pueden clasificarse todos los motivos que se esconden bajo el título genérico de "autorrealización", puesto que cada persona posee talentos, capacidades y potencialidades diversas. Hay, sin embargo, algunas características comunes a todas ellas. Y entre las principales, observamos que todos estos impulsos son deseados y bien acogidos, que resultan placenteros y agradables, que la persona prefiere verlos aumentados antes que disminuidos, y que, si constituyen focos de tensión, se trata de tensiones *agradables*. El creador acoge generalmente con satisfacción sus propios impulsos creadores. La persona dotada disfruta utilizando y ampliando sus talentos.

Resulta sencillamente fuera de lugar hablar en estos casos de reducción de la tensión, implicando con ello la liberación de un estado enojoso, puesto que estos estados no lo son en absoluto.

LECTURA NUEVA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Efectos diferenciales de la satisfacción

Asociada casi siempre a las actitudes negativas respecto a la necesidad, se encuentra la concepción de que el fin primario del organismo estriba en la liberación de esta enojosa necesidad

y en la consecución resultante: una eliminación de la tensión, un equilibrio, una homeóstasis, una paz, un estado de reposo, una carencia del dolor.

El impulso o la necesidad fuerzan hacia su eliminación. Su finalidad exclusiva es la de su propia supresión, la liberación de sí mismo, la consecución de un estado carente de necesidades. Llevado a posiciones extremas, nos presenta el instinto de la muerte de Freud.

Angyal, Goldstein, G. Allport, C. Buhler, Schachtel y otros han criticado con eficacia esta posición esencialmente circular. Si la vida motivacional consiste sobre todo en una eliminación defensiva de las tensiones molestas, y si el efecto consecutivo a esta reducción de la tensión es un estado de espera pasiva de la aparición de nuevas molestias mal acogidas y que, a su vez, deben ser eliminadas, ¿cómo se producirá el cambio, el desarrollo, el movimiento, la dirección? ¿Cómo es que las personas mejoran y se hacen más sabias? ¿Qué significa el aliciente de vivir?

Charlotte Buhler (22) ha precisado que la teoría de la homeóstasis es distinta a la teoría del reposo. Esta última habla tan sólo de la eliminación de la tensión, implicando con ello que el grado cero de tensión es el mejor. La homeóstasis no defiende la reducción a cero, sino la consecución de un nivel óptimo. Esto supondrá disminuir la tensión algunas veces o aumentarlas otras, como sucede con la presión sanguínea, que puede ser demasiado baja o demasiado alta.

Tanto en un caso como en otro, es evidente la carencia de una dirección constante a través del contenido durativo de la

vida. En ninguno de estos dos casos se prevé ni es posible prever un desarrollo de la personalidad, un aumento de la experiencia, una autorrealización, un fortalecimiento del carácter o la planificación de la propia vida.

Debe desecharse esta teoría como descripción inadecuada, incluso de la motivación deficitaria. Falta en ella la conciencia del principio dinámico que une e interrelaciona todos estos episodios motivacionales independientes. Las diferentes necesidades básicas guardan entre sí una relación de orden jerárquico, de modo que la satisfacción de una de ellas y su subsiguiente eliminación del centro del campo de la conciencia provocan no un estado de reposo o de apatía estoica, sino la aparición en dicho campo de otra necesidad "superior"; la necesidad y el deseo prosigue, aunque en un nivel "más alto". De acuerdo con ésta, la teoría de la consecución de un estado de reposo resulta inadecuada, incluso tratándose de motivación deficitaria.

Al proceder al examen de personas motivadas predominantemente por el desarrollo, la concepción de la consecución de un estado de reposo se convierte en completamente inútil. En estas personas, la satisfacción de los impulsos fomenta un aumento de la motivación antes que una disminución de la misma, una elevación de la incitación antes que un descenso. Los apetitos se intensifican y crecen. Se desarrollan sobre sí mismos y, en vez de desear cada vez menos, tales personas desean más y más de, pongamos por ejemplo, educación. En vez de llegar a un estado de reposo, la persona se hace progresivamente más activa. El apetito de desarrollo se ve agudizado por la satisfacción de los impulsos más que verse aplacado. El

LECTURA AJENA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

desarrollo es *en sí mismo* un proceso gratificante y excitante; por ejemplo, la realización de anhelos y ambiciones, como la de ser un buen médico; la adquisición de habilidades admiradas, como tocar el violín o ser un buen carpintero; el constante incremento de la comprensión de los demás, del universo o de uno mismo; el aumento de creatividad en cualquier campo o, lo más importante de todo, la simple ambición de ser un buen ser humano.

Whertheimer (172) subrayó hace tiempo otro aspecto de esta misma diferenciación, defendiendo –en una aparente contradicción– que la verdadera actividad de búsqueda de objetivos ocupa menos del 10% de su tiempo. Una actividad puede ser disfrutada intrínsecamente, por razón de sí misma, o poseer valor tan sólo como instrumento portador de una satisfacción no deseada. En este último caso, pierde su valor y no puede disfrutarse ya de ella en el mismo momento en que deja de ser eficaz o positiva. Con mayor frecuencia sucede sencillamente que *no es disfrutada en absoluto*, sino que sólo el objetivo produce placer. Es algo semejante a aquella actitud frente a la vida que hace que se la aprecie menos por sí misma que por motivos ajenos a ella, como el de ir al cielo a su término. Esta generalización se basa en la observación de que la gente que se autorrealiza disfruta de la vida en general y en casi todos sus aspectos, mientras que la mayoría de las demás personas tan sólo disfrutan momentos dispersos de triunfo, de acierto, de clímax o de experiencias superiores.

En parte, esta validez intrínseca de la vida proviene de la cualidad de disfrute inherente al desarrollo y al ser desarrollado.

Sin embargo, proviene también de la capacidad que poseen las personas sanas de poder transformar una actividad-medio en experiencia final, de modo que incluso la actividad instrumental es disfrutada como si se tratara de una actividad final (97). La motivación a largo plazo. Llegar a ser un buen psicólogo o un buen artista puede absorber la casi totalidad de la duración de una vida. Las teorías del equilibrio, homeóstasis o reposo se refieren sólo a episodios a corto plazo, cada uno de los cuales no guarda relación alguna con los otros. Allport ha insistido particularmente en este punto. La planificación y programación del futuro, señala él, son actividades intrínsecas a una naturaleza humana saludable. Está de acuerdo (2) en que: «Las motivaciones deficitarias requieren realmente una reducción de la tensión y un restablecimiento del equilibrio. Las motivaciones del desarrollo, por otro lado, mantienen la tensión en beneficio de objetivos lejanos y a menudo inalcanzables. En cuanto tales, diferencian el comportamiento animal, el comportamiento adulto del comportamiento infantil».

LECTURA ONLINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Efectos clínicos y personológicos de la satisfacción de los impulsos

Las satisfacciones de necesidades deficitarias y las satisfacciones de necesidades de desarrollo producen distintos efectos subjetivos y objetivos sobre la personalidad. Si se me permite enunciar de forma generalizada lo que estoy persiguiendo, diría que: la satisfacción de las deficiencias evita la enfermedad; la

satisfacción del desarrollo produce salud positiva. Debo conceder que será difícil por ahora dejar ésta establecida con fines de investigación. Y, sin embargo, existe una diferencia *clínica* real entre rechazar una amenaza o un ataque y un triunfo y logro positivos; entre protegerse, defenderse o resguardarse y la búsqueda de realización, excitación y expansión. He intentado expresar este hecho como un contraste entre vivir plenamente y *prepararse* para vivir plenamente, entre desarrollarse y ser desarrollado. Otro contraste que he utilizado (94, capítulo 10) radica entre los mecanismos de defensa (para reducir el dolor) y los mecanismos de enfrentamiento (para tener éxito y superar las dificultades).

Diferentes clases de placer

Erich Fromm (50) ha hecho un importante e interesante esfuerzo por distinguir entre los placeres superiores y los inferiores, como tantos otros hicieron anteriormente. Se trata de una necesidad crucial para irrumpir a través de la relatividad ética subjetiva y al mismo tiempo es un requisito previo para una teoría científica de los valores.

Distingue entre el placer de la escasez y el placer de la abundancia, entre el placer "inferior" de satisfacer una necesidad y el placer "superior" de la producción, creación y desarrollo de la penetración. La saturación, la relajación y la pérdida de tensión que siguen a la satisfacción de una deficiencia pueden llamarse con toda propiedad "alivio", en contraste con la

Funktions-lust, el éxtasis, la serenidad que uno experimenta al funcionar fácilmente, perfectamente y al mismo rendimiento —en superdirecta, por decirlo así— (v. capítulo 6).

El "alivio", al depender tan estrechamente de algo que desaparece, lo más probable es que desaparezca también. Forzosamente tiene que ser menos estable, menos duradero, menos constante que el placer que acompaña al desarrollo, el cual puede durar de forma indefinida.

Situaciones finales alcanzables (episódicas) e inalcanzables

La satisfacción de las necesidades deficitarias tiende a ser episódica y gradual. El canon más frecuente suele ser el que empieza en una situación instigadora y motivante que genera un comportamiento motivado, dirigido a la consecución de un estado final que, creciendo gradual y constantemente en deseo y excitación, alcanza en último término un período álgido en un momento de logro y consumación. Desde esta curva máxima de deseo, la excitación y el placer decaen con rapidez hasta una plataforma de relajación de la tensión y ausencia de motivación.

Este canon, aunque no es aplicable en todos los casos, contrasta vivamente con lo que sucede en la motivación del desarrollo, puesto que aquí —de forma característica— no existe clímax o consumación, no hay ningún momento orgásmico, situación final y ni siquiera objetivo, si se le define en términos de gradación. El desarrollo es, en cambio, una evolución continuada, más

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

o menos constante, hacia arriba o hacia delante. Cuanto más se consigue, más se desea, de tal manera que esta clase de deseo resulta inacabable y jamás puede ser alcanzado o satisfecho.

Por esta razón, la separación usual entre instigación, búsqueda de objetivos, el objetivo mismo y los efectos concomitantes cae por su base. La actuación en sí misma es el objetivo y es imposible diferenciar el objetivo, el desarrollo y la instigación al desarrollo. Son la misma cosa.

Objetivos específicos y objetivos idiosincrásicos

Las necesidades deficitarias son compartidas por todos los miembros de la especie humana y, hasta cierto punto, también por las otras especies. La autorrealización es idiosincrásica, puesto que cada persona es diferente. Los déficits, es decir, las exigencias de la especie, deben ser satisfechos de ordinario ampliamente antes que la individualidad real pueda desarrollarse con plenitud.

Del mismo modo que todos los árboles necesitan sal, agua y sustancias nutritivas procedentes de su medio ambiente, todas las personas necesitan seguridad, amor y respeto provenientes de *su* medio ambiente. Sin embargo, es aquí donde puede empezar el verdadero desarrollo de la individualidad, puesto que, una vez saciadas estas necesidades específicas y elementales, cada árbol y cada persona se prestan a desarrollarse a su propio aire, de forma exclusiva, utilizando dichas necesidades

para sus propios fines particulares. En un sentido muy real, el desarrollo se ve entonces más determinado desde el interior que desde el exterior.

Dependencia e independencia del medio ambiente

Las necesidades de seguridad, pertenencia, relaciones amorosas y respeto sólo pueden ser satisfechas por los demás, es decir, desde fuera de la persona. Esto implica una considerable dependencia del exterior. De una persona que se encuentra en esta situación de dependencia, no puede decirse que se autogobierne o que dirija su propio destino. Debe ser contemplada en relación con las fuentes que proporcionan satisfacción a sus necesidades. Sus deseos, caprichos, sus reglas y leyes le gobiernan y debe apaciguársele a fin de que no ponga en peligro esas fuentes. *Debe* ser, hasta cierto punto, dirigido por los otros; y *debe* ser sensible a la aprobación, afecto y buena voluntad de los demás. Dicho de otra manera, debe adaptarse y ajustarse, mostrándose flexible, reaccionando y autocambiándose, para acomodarse a la situación externa. Es *él* la variable dependiente; el medio ambiente es la variable fija e independiente.

De este modo, el hombre motivado por la deficiencia debe temer más al medio ambiente, porque siempre existe la posibilidad de que éste pueda fallarle o defraudarle. Sabemos en la actualidad que este tipo de ansiosa dependencia engendra asimismo hostilidad. Todo esto se suma a una mayor o menor

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

falta de libertad, dependiendo de la buena o mala suerte del individuo.

En contraste con ella, el individuo que se autorrealiza –ya subvenido, por definición, en sus necesidades básicas– es mucho menos dependiente, mucho menos espectador, mucho más autónomo y autodirigido. Lejos de necesitar a los demás, las personas motivadas por el desarrollo pueden, en la práctica, verse estorbadas por ellos. He informado ya anteriormente (97), de su especial preferencia por la intimidad, por el desasimiento y la reflexión (v. capítulo 13).

Tales personas se hacen mucho más autosuficientes y reservadas. Los determinantes que les gobiernan son primordialmente internos, antes que sociales o ambientales. Estos determinantes son las leyes de su propia naturaleza interior, sus potencialidades y capacidades, sus talentos, sus recursos latentes, sus impulsos creativos, sus necesidades de autoconocerse e integrarse y unificarse cada vez más, de ser cada vez más conscientes de lo que realmente son, de lo que realmente desean, de cuál va a ser su llamada, vocación o destino.

Puesto que su dependencia de los demás es menor, también se muestran menos ambivalentes para con ellos, menos ansiosos y también menos hostiles, menos necesitados de su alabanza y afecto. Sienten menos desazón por los honores, prestigio y recompensas.

La autonomía o independencia relativa del medio ambiente implica también una independencia relativa de las circunstancias externas adversas, tales como la mala suerte, las dificultades arduas, tragedia, esfuerzo, privación. Como Allport

ha subrayado, la noción del ser humano como esencialmente reactivo, puesto en movimiento por estímulos externos, resulta completamente ridícula e insostenible con respecto a las personas que se autorrealizan. Las fuentes de *sus* actuaciones son más internas que reactivas. Esta independencia *relativa* del mundo externo, de sus exigencias y presiones, no significa por supuesto una ausencia de comunicación con él o un respeto por su "estructura exigente". Significa tan sólo que, en estos contactos, los deseos y propósitos de quien se autorrealiza son los determinantes primordiales, mientras que no lo son las presiones del medio ambiente. A esto le he llamado libertad psicológica, en contraste con la libertad geográfica.

El expresivo contraste de Allport (2) entre determinación del comportamiento "oportunista" y "propia" resulta de un paralelismo sorprendente respecto a nuestra relación de oposición entre determinación interna del comportamiento y determinación externa. Esto nos recuerda la unanimidad existente entre los biólogos teóricos en la consideración de la creciente autonomía e independencia de los estímulos ambientales, como las características definitorias de la plena individualidad, de la verdadera libertad, del proceso evolutivo global (156).

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Relaciones interpersonales interesadas y desinteresadas

Resumiendo, el hombre motivado por la deficiencia depende mucho más de los otros que quien está motivado predominan-

temente por el desarrollo. El primero es más "interesado", más necesitado, más dependiente y más ansioso que este último.

Esta dependencia atenúa y limita las relaciones interpersonales. La contemplación de las personas esencialmente como solución de las propias necesidades o como fuentes de ayuda es un acto de abstracción. No se las contempla como un todo, como individuos unitarios e integrados, sino tan sólo desde el punto de vista de su utilidad. Lo que no guarde relación con las necesidades del perceptor es pasado por alto o produce aburrimiento, irritación o incluso un sentimiento de amenaza. Con ello nuestras relaciones se sitúan al nivel de las que mantenemos con las vacas, los caballos y las abejas, o de las que sostenemos con los camareros, taxistas, porteros y otros a quienes *utilizamos*.

Una percepción completamente desinteresada, objetiva y holística de otro ser humano sólo es posible cuando no se necesita nada que provenga de él, en una palabra, cuando no se le necesita. La percepción ideográfica, estética, de la persona como un todo resulta mucho más fácil de conseguir para quienes se autorrealizan (o en momentos de autorrealización); además, la aprobación, admiración y amor se basan menos en la gratitud por una función utilitaria que en las cualidades objetivas e intrínsecas de la persona percibida. Se le admira por cualidades objetivamente admirables, más que porque adule o alabe. Se le ama porque es digno de amor y no porque él proporcione amor. Es lo que discutiremos más adelante bajo la denominación de amor innecesario; por ejemplo, hacia Abraham Lincoln.

Una de las características de las relaciones "interesadas" y subvenideras de necesidades es que en un grado muy alto estas personas que satisfacen las necesidades del demandante resultan intercambiables. Desde el momento en que, por ejemplo, una adolescente necesita admiración per se poco importa quién proporcione la admiración; una fuente de admiración es tan buena como la otra. Lo mismo podemos decir con respecto a quien proporcione el amor y la seguridad.

La percepción desinteresada, no recompensada, inútil y exenta de deseo de otra persona como ser exclusivo, independiente y fin en sí mismo (en otras palabras, como persona y no como instrumento), resulta más difícil cuanto más ansioso se encuentra el perceptor por satisfacer un déficit. Una psicología interpersonal de alto nivel, es decir, una comprensión del más alto grado posible de desarrollo en las relaciones humanas, no puede basarse en la teoría deficitaria de la motivación.

LECTURA ALEJA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Ego-centrismo y ego-trascendencia

Nos enfrentamos a una difícil paradoja al intentar describir la compleja actitud que respecto a sí mismo o a su ego mantiene la persona orientada hacia el desarrollo, autorrealizada. Es precisamente esta persona en quien la fortaleza del ego encuentra su expresión máxima la que con más facilidad olvida y trasciende este mismo ego, la que puede centrarse más en el problema y olvidarse más de sí misma, la que puede ser más espontánea en sus actividades, más homónima, para usar la

expresión de Angyal (6). En estas personas, la concentración en el percibir, actuar, gozar y crear puede ser completa, muy integrada y pura.

Esta capacidad de centrarse en el mundo en vez de limitarse a la conciencia del yo, a un egocentrismo y una motivación basada en la gratificación, resulta más difícil cuantas más necesidades tiene la persona. Cuanto más motivada por el desarrollo esté la persona, más puede absorberse en la problemática y abandonar tras de sí la conciencia del yo, mientras se relaciona con el mundo objetivo.

Psicoterapia interpersonal y psicología intrapersonal

Una característica importante de quienes acuden a la psicoterapia es una deficiencia anterior y/o actual de satisfacción de alguna necesidad básica. La neurosis puede ser considerada como una enfermedad deficitaria. Por esto, un requisito indispensable para la curación estriba en el suministro de aquello de que se carece o en hacer posible que el mismo paciente realice esta función. Debido a que estas ayudas provienen de los demás, la terapia ordinaria *debe* ser interpersonal.

Con todo, este hecho ha sido generalizado en exceso. Es cierto que aquellas personas cuyas necesidades deficitarias han sido satisfechas y cuya motivación principal es la del desarrollo no están exentas de ningún modo de posibles conflictos, infelicidad, ansiedad y confusión. En tales momentos, también

ellas se encuentran en disposición de solicitar ayuda y pueden muy bien acudir a la terapia interpersonal. Sin embargo, sería iluso olvidar que con frecuencia los problemas y conflictos de quien está motivado por el desarrollo son solventados por él mismo retrotrayéndose reflexivamente hacia su interior, es decir, investigando su ego, en vez de buscar ayuda ajena. Incluso en principio, muchos de los aspectos de la autorrealización contienen un alto grado de interpersonalidad, por ejemplo, la planificación, el descubrimiento del ego, la selección de potencialidades que se pueden desarrollar, la construcción de una perspectiva vital.

En la teoría del perfeccionamiento de la personalidad debe reservarse un lugar destacado para el perfeccionamiento y estudio del ego, la contemplación y la meditación. En los estadios más avanzados del desarrollo, la persona se encuentra esencialmente sola y sólo puede confiar en sí misma. A este perfeccionamiento de una persona ya sana, Oswald Schwarz (151) lo ha llamado *psicogogía*. Si la psicoterapia convierte a las personas enfermas en no-enfermas y elimina los síntomas, la psicogogía toma el relevo en este punto y convierte a las personas no-enfermas en saludables. Me interesó recoger la observación de Rogers (142) de que el éxito de la terapia había elevado el índice medio de los pacientes de un 25% hasta un 50% en la Willoughby Maturity Scale. ¿Quién lo elevará luego hasta el 75%? ¿O hasta el 100%? ¿No necesitaremos nuevos principios y técnicas para conseguirlo?

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Aprendizaje instrumental y cambio de la personalidad

La llamada entre nosotros teoría del aprendizaje se ha basado casi de forma exclusiva en motivaciones deficitarias con objetivos generalmente exteriores al organismo, es decir, en el aprendizaje de cómo satisfacer con mayor eficacia una necesidad. Por esta razón, entre otras, nuestra psicología del aprendizaje constituye un cúmulo limitado de conocimientos útil tan sólo en pequeñas parcelas de la vida y de interés real exclusivo para otros "teóricos del aprendizaje".

Poca ayuda reporta a la solución del problema del desarrollo y de la autorrealización. En este caso son mucho menos necesarias las técnicas de adquisición repetida de satisfacciones provenientes del mundo exterior para las deficiencias motivacionales. El aprendizaje asociativo y las canalizaciones abren un camino más amplio al aprendizaje perceptual (123), a un aumento de la penetración y comprensión, a un conocimiento del ego y a un desarrollo constante de la personalidad, es decir, a una mayor sinergia, integración y consistencia interna. El cambio es cada vez menos una adquisición de hábitos o asociaciones aisladas, para pasar a ser un cambio total de la persona tomada en conjunto, es decir, una nueva persona y no la misma con la simple adición de unos hábitos adquiridos como si sólo de propiedades externas se tratara.

Este tipo de aprendizaje renovador implica el cambio de un organismo muy complejo, integrado y holístico, lo cual a su vez significa que muchos aspectos no producirán cambio

alguno al verse progresivamente rechazados a medida que la persona se hace más estable y autónoma.

Las experiencias de aprendizaje más importantes que me han sido comunicadas por mis pacientes versaban frecuentemente sobre experiencias vitales aisladas como tragedias, muertes, traumas, conversiones e intuiciones repentinas que forzaban un cambio en la perspectiva vital de la persona y, en consecuencia, en todos sus actos. (Como es natural, la llamada penetración efectiva de la tragedia o intuición tuvo lugar durante un período prolongado, pero esto no era tampoco esencialmente una cuestión de aprendizaje asociativo.)

En la medida en que el desarrollo consiste en rechazar las inhibiciones y coerciones y en permitir a la persona "ser ella misma", producir comportamiento —"irradiarlo", por decirlo así— en vez de repetirlo, en dejar que su naturaleza interior salga a la luz, en esta misma medida el comportamiento de quienes se autorrealizan es no-aprendido, creado, liberado más que adquirido, expresivo más que combativo (97, pág. 180).

Percepción motivada por la deficiencia y percepción motivada por el desarrollo

La diferencia más importante de todas puede ser la mayor proximidad de quienes ven satisfechos sus déficits para con el reino del Ser (163). Hasta ahora los psicólogos no han sido capaces de reclamar esta vaga jurisdicción de los filósofos, esta área confusamente entrevista pero de indudable fundamento en la realidad. Sin embargo, puede resultar ahora factible, a través del

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

estudio de los individuos que se autorrealizan, tener nuestros ojos abiertos a toda clase de intuiciones esenciales básicas, viejas compañeras de los filósofos, pero nuevas para nosotros.

Por ejemplo, opino que la comprensión de la percepción y en consecuencia, del mundo percibido cambiará y se verá ampliada si estudiamos cuidadosamente la distinción existente entre percepción interesada por causa de la necesidad y percepción desinteresada o exenta de deseo. Debido a que esta última es mucho más concreta y menos abstracta y selectiva, es posible que tales personas puedan ver con mayor facilidad la naturaleza intrínseca de lo percibido. También pueden percibir de manera simultánea las oposiciones, dicotomías, polaridades, contradicciones e incompatibilidades.

Resulta así como si unas personas menos desarrolladas vivieran en un mundo aristotélico en el que las clases y los conceptos poseyeran límites definidos y fueran mutuamente exclusivos e incompatibles, verbigracia varón-hembra, egoísta-altruista, adulto-niño, amable-cruel, bueno-malo. A es A y todo lo demás es no-A, en la lógica aristotélica; y jamás pueden existir ambas cosas al mismo tiempo. Sin embargo, las personas que se autorrealizan comprenden que A y no-A se compenetran y forman una sola cosa, que cualquier persona es al mismo tiempo buena y mala, varón y hembra, adulto y niño. Es imposible representarse a una persona, considerada globalmente, como un continuo uniforme; tan sólo es posible en el aso de considerar un aspecto abstraído de la persona. La totalidad es no-comparable.

Puede que no seamos conscientes de cuándo una percepción *nuestra* está determinada por la necesidad. Pero cier-

tamente somos conscientes de ello cuando somos *nosotros* mismos quienes somos percibidos de esta manera; por ejemplo, como suministradores de dinero, de alimento, de seguridad, como alguien de quien depender, o como un camarero u otro tipo de sirviente anónimo u objeto. Cuando esto sucede, nos desagrada en extremo. Queremos que se nos tome por nosotros mismos, como individuos completos y totales. Nos disgusta ser percibidos como objetos útiles o herramientas. Nos disgusta que nos "utilicen".

Debido a que, de ordinario, las personas que se autorrealizan no necesitan abstraer las cualidades que satisfagan a sus necesidades ni contemplar a la personas como instrumentos, les resulta mucho más fácil la adopción de una actitud hacia los otros no-valorativa, no-judicativa, no-interferente, no-condenatoria; una "conciencia no-selectiva", exenta de deseos (85). Ello permite una percepción mucho más clara y penetrante de lo existente. Se trata del tipo de percepción distinta, clara e independiente por la que se esfuerzan cirujanos y terapeutas y que las personas que se autorrealizan consiguen *sin* proponérselo.

Esta diferencia en el estilo de la percepción es mucho más importante cuando la estructura de la persona u objeto contemplados es difícil, sutil y poco patente. Es entonces cuando el perceptor debe poseer un respeto especial por naturaleza del objeto. La percepción debe ser en estas circunstancias gentil, delicada, discreta, no-exigente, capaz de adecuarse pasivamente a la naturaleza de las cosas, del mismo modo que el agua penetra en las hendiduras. No debe ser el tipo de percepción motivado por la necesidad, que *conforma* a las cosas de una

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

manera cruda, arrolladora, explotadora y decidida, de la misma manera que un carnicero trocea el cuero de un animal.

El método más eficiente para percibir la naturaleza intrínseca del mundo consiste en ser más receptivo que activo, determinado hasta donde sea posible por la estructura intrínseca de lo percibido y lo menos posible por la naturaleza del perceptor. Este tipo de conciencia independiente, taoísta, pasiva, no-interferente de todos los aspectos de lo concreto simultáneamente existentes tiene muchos elementos en común con algunas descripciones de la experiencia estética y de la experiencia mística. Es el mismo esfuerzo. ¿Contemplamos el mundo real y concreto, o estamos contemplando nuestro propio sistema de rúbricas, motivos, esperanzas y abstracciones que hemos proyectado sobre el mundo real? O, por decirlo taxativamente, ¿vemos o estamos ciegos?

Amor deficitario y amor no-deficitario

La necesidad amorosa tal como se estudia corrientemente —citemos, por ejemplo, a Bowlby (17), Spitz (159) y Levy (91)— es una necesidad deficitaria. Es un vacío que hay que llenar, un hueco en el que se vierte amor. Si no puede disponerse de esta actividad curativa, surge como consecuencia una grave patología; si, en cambio, puede disponerse de ella en el momento preciso y en la cantidad y modo adecuados, se impide el estado patológico. Estados intermedios de patología y salud son consecuencia de estados intermedios de frustración y sa-

ciedad. Si la patología no es demasiado grave y es atendida con la suficiente prontitud, la terapéutica de reposición puede ser curativa. Es decir, la enfermedad, el "hambre de amor", puede ser curada en ciertos casos compensando la deficiencia psicológica. El hambre de amor es una enfermedad deficitaria, lo mismo que el deseo de sal o la avitaminosis.

La persona sana, al no tener esa deficiencia, no necesita recibir amor más que en dosis periódicas y pequeñas de mantenimiento, e incluso puede pasar sin él durante ciertos períodos de tiempo. Pero, si consideramos la motivación exclusivamente como cuestión de satisfacción de déficits y liberación consiguiente de necesidades, aparece de inmediato una contradicción. La satisfacción de la necesidad debería provocar su desaparición o, por decirlo de otra manera, quienes han conseguido satisfacer sus relaciones amorosas ¡deberían ser quienes con *menor* probabilidad proporcionen y reciban amor! Sin embargo, el estudio clínico de las personas más sanas, aquellas que han visto saciadas sus necesidades amorosas, muestra que, aunque tienen menos necesidad de *recibir* amor, están mucho más dispuestas a *proporcionarlo*. En este sentido, son personas *más* amantes.

Este descubrimiento demuestra por sí mismo lo limitado de la teoría ordinaria de la motivación (centrada en una necesidad deficitaria) e indica la necesidad de una "teoría de la meta-motivación" (teoría de la motivación del desarrollo o teoría de la autorrealización (260, 261).

He descrito ya con un enfoque introductorio (97) el contraste entre las dinámicas del amor-del-Ser (amor hacia el Ser de otra

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

persona, amor no-deficitario, amor altruista) y amor-Deficitario (necesidad de amor, amor egoísta). Llegados a este punto, me limitaré a utilizar el contraste entre estos dos grupos de personas para ejemplificar e ilustrar algunas de las generalizaciones hechas anteriormente.

1. El amor-del-Ser es recibido con agrado en la conciencia y disfrutado completamente. Puesto que no es posesivo y es admirativo más que necesitado, no produce dificultades y consiste casi siempre en proporcionar placer.

2. Nunca puede ser saciado; puede disfrutarse de él sin límites. Generalmente, crece en vez de desaparecer. Es intrínsecamente agradable. Es un fin más que un medio.

3. A menudo se describe la experiencia del amor-del-Ser como idéntica y poseedora de los mismos efectos que la experiencia estética o la experiencia mística (104 y capítulos 6 y 7).

4. Los efectos terapéuticos y psicológicos de la experiencia del amor-del-Ser son muy profundos y amplios. Efectos característicos similares tiene el amor relativamente puro de una madre saludable hacia su hijo, o el amor perfecto de su Dios que algunos místicos han descrito (69, 36).

5. El amor-del-Ser es, sin sombra de duda, una experiencia más rica, "más elevada", subjetivamente más valiosa que el amor-Deficitario (que todos los amantes-del-Ser han experimentado previamente). Esta preferencia me ha sido también relatada por mis otros pacientes, mayores y más cercanos al término medio, muchos de los cuales experimentan ambos tipos de amor simultáneamente y en diversas combinaciones.

6. El amor-Deficitario *puede* ser satisfecho. El concepto "satisfacción" difícilmente puede aplicarse al amor admirativo hacia otra persona digna de amor y admiración.

7. En el amor-del-Ser hay un mínimo de ansia y hostilidad. A efectos humanos prácticos puede considerarse que no existen. Puede, sin embargo, haber ansiedad-por-el-otro. En el amor-Deficitario debe esperarse siempre un cierto grado de ansiedad y hostilidad.

8. Los amantes-del-Ser son más independientes el uno del otro, más autónomos, menos celosos o temerosos, menos necesitados, más individuales, más desinteresados, pero al mismo tiempo más ansiosos por ayudar al otro hacia su autorrealización, más orgullosos de los triunfos del otro, más altruistas, generosos y alentadores.

9. El amor-del-Ser hace posible la más verdadera y penetrante percepción del otro. Se trata de una reacción tanto cognoscitiva como conativa-emocional, según he destacado (97). Frecuentemente confirmado por la posterior experiencia de otras personas que, lejos de aceptar la trivialidad de que el amor ciega a las personas, me siento cada vez más inclinado a pensar que la verdad estriba precisamente en lo *contrario*. Es decir, que lo que nos ciega es el des-amor.

10. Finalmente, puedo decir que el amor-del-Ser, en un sentido profundo, pero que puede comprobarse, crea el compañero. Le proporciona una imagen de sí mismo, una autoaceptación, un sentimiento de ser digno de amor, todo lo cual le permite desarrollarse. Es una cuestión realmente problemática la de saber si es posible un desarrollo pleno del humano sin él.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA INTÉ

4. Defensa y desarrollo

Este capítulo es un esfuerzo por lograr una mayor sistemática en el campo de la teoría del desarrollo. Puesto que, una vez aceptada la noción del desarrollo, surgen muchas cuestiones de detalle. ¿Cómo se produce? ¿Cómo saben en qué dirección desarrollarse? ¿Por qué se desvían y siguen el camino de la patología?

Después de todo, los conceptos de autorrealización, crecimiento y ego son abstracciones de alto nivel. Necesitamos acercarnos a los procesos reales, a los datos desnudos, a los sucesos concretos y vivientes.

Todo esto son objetivos lejanos. Los niños que crecen saludablemente no viven con la mirada puesta en objetivos remotos o en un futuro distante; se encuentran demasiado ocupados disfrutando y viviendo el presente de forma inmediata. Están *viviendo*, no *preparándose* para vivir. ¿Cómo se las arreglan para avanzar paso a paso, sin hacer otra cosa que limitarse a existir, de forma espontánea, sin *intentar* desarrollarse, persiguiendo tan sólo disfrutar de la actividad del momento? Es decir, ¿cómo se las arreglan para desarrollarse de una manera sana? ¿O para

descubrir su auténtico yo? ¿Cómo podemos reconciliar los hechos del Ser con los hechos del Llegar a Ser? El desarrollo no es un objetivo lejano; tampoco lo es la autorrealización, ni el descubrimiento del Yo. En el niño, esto no es algo buscado de forma específica. Más bien diríamos que simplemente sucede así. No realiza una intensa búsqueda para encontrarlo. Las leyes de la motivación deficitaria y del esfuerzo dirigido, no sirven para el desarrollo, la espontaneidad y la creatividad.

El peligro existente en una pura psicología del Ser es que tiende a ser estática, a pasar por alto los hechos del movimiento, dirección y crecimiento. Tendemos a describir los estados del Ser, de la autorrealización, como si fueran estados nirvánicos de perfección. Una vez que estás ahí, ya has llegado; y, aparentemente, lo único que uno puede hacer es descansar satisfecho en la perfección.

La respuesta satisfactoria, a mi juicio, es muy simple. Se trata de que el desarrollo tiene lugar cuando el próximo paso hacia delante es —desde un punto de vista subjetivo— más agradable, más subyugante, más intrínsecamente satisfactorio que la gratificación previa, con la que ya estamos familiarizados y de la que estamos ya cansados; de que la única manera que tenemos de saber lo que es bueno para nosotros es que nos parezca subjetivamente más atrayente que cualquier otra alternativa. La nueva experiencia tiene validez por sí misma, no por algún criterio extrínseco a ella. Se auto-justifica y auto-valida.

No lo hacemos porque sea bueno para nosotros, ni porque lo aprueben los psicólogos, porque alguien nos lo ha dicho, porque nos haga vivir más tiempo, porque sea bueno para la

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

especie, porque aporte recompensas externas, ni porque resulte lógico. Lo hacemos por el mismo motivo que nos hace preferir un postre a otro. He descrito ya esto como un mecanismo básico para el enamoramiento o la elección de un amigo; es decir, besar a una persona produce más placer que besar a otra, ser amigos de *a* es subjetivamente más satisfactorio que ser amigos de *b*.

De esta manera aprendemos nuestras cualidades, aquello que realmente nos gusta o disgusta; cuáles son nuestros gustos, nuestros juicios y posibilidades. En una palabra, ésta es la manera como descubrimos el Yo y respondemos a las cuestiones capitales "¿quién soy yo? ¿qué soy yo?".

Los pasos hacia delante y las elecciones son realizados de forma completamente espontánea, desde dentro hacia fuera. El niño saludable, que como tal es Ser, como *parte* de este Ser, es curioso de forma desordenada y espontánea, explorador, deseoso de saber, interesado. Aun cuando no es intencionado, esforzado, sino expresivo y espontáneo, no motivado por ningún tipo de deficiencia corriente, tiende a ejercer sus poderes, sumergirse, quedar absorto, fascinado, interesado, jugar, maravillarse y manipular el mundo. *Explorar, manipular, experimentar, interesarse, escoger, gozar, disfrutar* pueden considerarse atributos del Ser puro, y sin embargo conducir al Llegar a Ser, aunque siguiendo un camino azaroso, fortuito, improvisado e imprevisto. La experiencia espontánea y creativa puede acontecer, y de hecho acontece, sin previsión, planificación, finalidad u objetivo.[1] Sólo cuando el niño se sacia, se aburre, está preparado para cambiar a otros goces quizá "más altos".

Entonces surgen las cuestiones inevitables. ¿Qué es lo que le

detiene? ¿Qué le impide desarrollarse? ¿Dónde radica el conflicto? ¿Qué alternativas hay para el desarrollo? ¿Por qué es tan difícil y doloroso para algunos desarrollarse? Con respecto a esto debemos darnos plena cuenta del poder fijativo y regresivo de las necesidades deficitarias no satisfechas, de las atracciones de la inmunidad y de la seguridad, de las funciones de defensa y protección contra el dolor, miedo, pérdida y amenaza, de la necesidad de coraje para seguir los pasos del desarrollo.

Cada ser humano tiene dos sistemas de fuerzas en su interior. Uno de ellos se aferra a la seguridad y a las posiciones defensivas por miedo, y se inclina por el retroceso, por la fijación en el pasado, asustado del desarrollo que se aleja de la primitiva comunicación con el útero y el pecho de la madre, asustado de correr riesgos, temeroso de arriesgar lo que ya posee, asustado de la independencia, la libertad y la separación. El otro sistema de fuerzas le empuja hacia delante, hacia la totalidad y unicidad del Yo, hacia el funcionamiento pleno de todas sus capacidades, hacia la confianza frente al mundo exterior al mismo tiempo que consigue aceptar su Yo inconsciente, real y más profundo.

Puede sintetizar todo esto en un esquema que, aunque muy simple, es también muy eficaz heurística y teóricamente. Este dilema o conflicto básico entre las fuerzas defensivas y las tendencias del desarrollo es, a mi parecer, existencial, ligado a lo más profundo de la naturaleza del ser humano en la actualidad y para siempre. Si lo representamos así:

Seguridad ◄——► PERSONA ◄——► Desarrollo

LECTURA NO ES USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

podremos clasificar los diversos mecanismos del desarrollo de una manera simple como ésta:

a) Aumentando los vectores que apuntan hacia el desarrollo (por ejemplo, haciendo el desarrollo más atractivo y causante de placer).
b) Minimizando los temores al desarrollo.
c) Minimizando los vectores que apuntan hacia la seguridad, es decir, haciéndola menos atractiva.
d) Aumentando los temores respecto de la seguridad, posiciones defensivas, patológicas y regresión.

Podemos entonces añadir a nuestro esquema básico estas cuatro series de valencias:

En consecuencia, podemos considerar el proceso de desarrollo saludable como una serie ininterrumpida de situaciones de libre elección a las que cada individuo se enfrenta continuamente a lo largo de su vida, en las que debe escoger entre los goces de la seguridad y del desarrollo, de la dependencia, de la regresión y la progresión de la inmadurez y de la madurez. La seguridad comprende tanto ansiedades como goces; el desarrollo comprende tanto ansiedades como goces. Avanzamos en el desarrollo cuando los goces del mismo y las ansiedades

de la seguridad superan las ansiedades del desarrollo y los goces de la seguridad.

Hasta aquí esto suena a axiomático. Pero no lo es para los psicólogos que, en su mayor parte, intentan ser objetivos, claros, behaviorísticos. Además, se han necesitado muchos experimentos con animales y mucha labor teórica para convencer a los estudiosos de la motivación animal de que deben invocar lo que P.T. Young (185) calificó de factor hedónico, añadido a la reducción de la necesidad, a fin de poder explicar los resultados obtenidos hasta el momento en los experimentos en torno a la libre elección. Por ejemplo, la sacarina no es en modo alguno reductora de necesidad y, sin embargo, las ratas blancas la preferirán al agua sola. Su sabor (inútil) *debe* guardar alguna relación con todo ello.

Además, observa que el goce subjetivo de la experiencia es algo que puede afirmarse de *cualquier* organismo, por ejemplo, se aplica al niño lo mismo que al adulto, al animal lo mismo que al hombre.

La posibilidad que se abre ante nosotros resulta muy tentadora para el teórico. Quizá todos estos conceptos abstractos del yo, desarrollo, autorrealización y salud psicológica pueden tener el mismo tipo de explicación, mediante experimento de apetitos en los animales, observaciones sobre la libre elección en la alimentación infantil y en la elección de ocupaciones y los fructíferos estudios sobre la homeóstasis (27).

Naturalmente, esta formulación del "desarrollo a través del placer" nos lleva también necesariamente a defender que lo que sabe bien es también —desde el punto de vista del desarrollo—

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA NO VENAL

"mejor" para nosotros. Nos basamos aquí en la creencia de que, si una libre elección es *realmente* libre y si el que escoge no está demasiado enfermo o asustado para hacerlo, la mayor parte de las veces escogerá sabiamente, en una dirección saludable y que apunte al desarrollo.

Para este postulado existe ya mucha base experimental, pero la mayor parte de ella se ha realizado a nivel animal y, por tanto, es necesaria una investigación mucho más detallada respecto a la libre elección en los humanos. Debemos saber mucho más de lo que en la actualidad sabemos acerca de los motivos de las elecciones malas o imprudentes, a nivel constitucional y a nivel psicodinámico.

Existe otra razón por la que mi afición sistematizadora se complace en esta noción del desarrollo a través del placer. Se trata de que me resulta posible encontrar una buena conexión entre ella y la teoría dinámica, entre ella y *todas* las teorías dinámicas de Freud, Adler, Jung, Schachtel, Horney, Fromm, Burrow, Reich y Rank; así como entre ella y las teorías de Rogers, Buhler, Combs, Angyal, Allport, Goldstein, Murray, Moustakas, Perls, Bugental, Asagioli, Frankl, Jourard, May White y otros.

Critico a los freudianos clásicos por su tendencia (en el caso extremo) a patologizarlo todo y a no ver con la suficiente claridad las posibilidades del ser humano que apuntan hacia la salud, por verlo todo a través de cristales oscuros. Sin embargo, la escuela del desarrollo (en el caso extremo) resulta igualmente vulnerable, por su tendencia a verlo todo a través de cristales rosados y a pasar habitualmente por alto los problemas de la patología, de la debilidad, del *fracaso* en el desarrollo. La pri-

mera puede compararse a una teología que desconozca todo tipo de mal y que, por tanto, resulte igualmente incorrecta y carente de realismo.

Debo mencionar especialmente una relación adicional existente entre seguridad y crecimiento. En apariencia, los avances en el desarrollo acostumbran a tener lugar paso a paso; y cada paso hacia delante debe la posibilidad de su existencia al sentimiento de seguridad, de estar actuando desde una base segura, de atrevimiento porque existe la posibilidad de la retirada. Podemos utilizar como paradigma el caso del pequeño que aprende a dar sus primeros pasos y que se aventura, apartándose de las rodillas maternas, en un ambiente desconocido. Siguiendo una pauta característica, al principio se mantiene apegado a su madre mientras explora con los ojos la habitación. Luego se atreve a realizar una pequeña excursión, asegurándose de que el refugio materno permanece intacto. Esas excursiones se van extendiendo progresivamente. Siguiendo este patrón, el niño consigue explorar un mundo peligroso y desconocido. Si de repente desapareciera la madre, se sentiría invadido por la ansiedad y dejaría de interesarse en la exploración del mundo; desearía tan sólo el regreso de la seguridad e, incluso, podría llegar a perder sus capacidades (por ejemplo, en vez de atreverse a caminar, se podría limitar a arrastrarse).

Creo que no existe peligro en generalizar este ejemplo. La reafirmación de la seguridad permite la aparición de necesidades e impulsos superiores, al mismo tiempo que un desarrollo hacia sus dominios. Poner en peligro la seguridad implica una

LECTURA ON-LINE USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

regresión acelerada hacia fundamentos más sólidos. Esto significa que, en la elección entre renuncia al desarrollo o renuncia a la seguridad, la seguridad saldrá de ordinario vencedora. La necesidad de seguridad es más poderosa que la necesidad del desarrollo. Esa formulación es sólo una ampliación de nuestro paradigma básico. En general, sólo el niño que se siente seguro es capaz de avanzar saludablemente en el camino del desarrollo. Sus necesidades de seguridad deben ser satisfechas. No puede ser *empujado* hacia delante, porque las necesidades de seguridad insatisfechas permanecerían para siempre entre bastidores, en espera incesante de satisfacción. Cuanto más satisfechas estén esas necesidades, menos importancia tendrán para el niño, menos perentorias se manifestarán y menos disminuirá su valor.

Ahora bien, ¿cómo podemos saber si un niño se siente lo bastante seguro como para atreverse a optar por un nuevo paso hacia delante? En definitiva, el único medio de saberlo es a través de sus elecciones, lo cual es lo mismo que decir que sólo él puede saber realmente el momento exacto en que las fuerzas que incitan hacia delante contrapesan a las fuerzas que incitan hacia la regresión y el valor supera al miedo.

En resumen, la persona —incluso el niño— deberá hacer su elección por sí misma. Nadie puede escoger por ella con excesiva frecuencia, porque esto la debilita, reduce su autoconfianza y confunde su *capacidad* de percibir su propio ego interno en la experiencia, sus propios impulsos, juicios, sentimientos, y de diferenciarlos de las normas interiorizadas provenientes de los demás.[2]

Si esto es así, si es el niño mismo quien finalmente debe realizar la elección que le permita avanzar en el desarrollo, puesto que sólo él puede conocer lo placentero de su experiencia subjetiva, ¿cómo reconciliar entonces esta necesidad práctica de confiar en la naturaleza interior del individuo con la necesidad de ayuda proveniente del exterior? Porque en realidad necesita ayuda. Sin ayuda estará demasiado asustado para atreverse. ¿Cómo podemos ayudarle a desarrollarse? O, tan importante como lo anterior, ¿cómo podemos poner en peligro su desarrollo?

Lo que se opone a la experiencia subjetiva de placer (confianza en sí mismo), por lo que se refiere al niño, es la opinión de los demás (amor, respeto, aprobación, recompensa, provenientes de ellos; confianza en los otros más que en sí mismo). Al ser los otros tan importantes y vitales para el bebé y el niño indefensos, el temor a perderlos (como fuente de seguridad, alimentación, amor, respeto, etc.) es un peligro primordial y aterrador. Por esto el niño, ante una elección difícil entre sus propias experiencias placenteras y la experiencia de la aprobación ajena, debe escoger generalmente esta última y enfrentarse a su placer mediante la represión o dejándolo apagarse, o mediante una fuerza de voluntad que le permita pasarlo por alto o controlarlo. En general, paralelamente a este proceso suele engendrarse una desaprobación de la experiencia placentera, un sentimiento de vergüenza, perplejidad, secreto con la consecuencia obvia de una frustración final de la capacidad de experimentarla.[3]

La decisión básica, la elección crucial, estriba pues entre el yo propio y el de los demás. Si la única manera de conservar el

LECTURA ONLINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

yo es renunciando a los demás, el niño preferirá generalmente prescindir de él. Esto es cierto por la razón antes mencionada, porque la seguridad es la necesidad básica y más poderosa del niño, mucho más necesaria que la independencia y la autorrealización. Si los adultos le obligan a elegir entre la pérdida de una necesidad vital (más básica y fuerte) y otra necesidad vital (más débil y de tipo más elevado), el niño debe forzosamente preferir la seguridad, aun a costa de renunciar a su ego y desarrollo.

(En principio, no hay ninguna necesidad de forzar al niño a hacer esta elección. La gente lo *hace* a menudo movida por su propia enfermedad e ignorancia. Sabemos que no es necesario, porque tenemos suficientes ejemplos de niños que gozan simultáneamente de todos estos bienes sin tener que pagar ningún precio vital, niños que pueden tener seguridad, amor y también respeto.)

Respecto a éstos podemos deducir importantes enseñanzas del contexto terapéutico, del contexto educativo-creativo y de la educación artística creativa. En estos casos en los que el contexto ambiental ha sido montado como permisivo, admirador, laudatorio, complaciente, seguro, satisfactorio, reafirmante, protector, no-amenazante, no-valorativo y no-comparativo, es decir, en los que la persona puede sentirse completamente segura y libre de amenazas, resulta posible para ella llevar a cabo y gozar sacando a la luz toda clase de placeres menores, como por ejemplo la hostilidad y la dependencia neurótica. Una vez que han sido purificados suficientemente, tiende de forma espontánea a recurrir a otros placeres que los demás perciben

como "más elevados" o apuntantes al desarrollo, como el amor y la creatividad, y que él mismo preferirá a los goces anteriores, cuando haya experimentado ambos. (Poca diferencia supone a menudo el tipo de teoría explícitamente mantenida por el terapeuta, el profesor, el consejero, etc. El terapeuta bueno de verdad, aunque abogue por una teoría pesimista freudiana, *actúa* como si el desarrollo fuera posible. El profesor bueno de verdad, aunque defienda verbalmente una teoría optimista y de color de rosa a propósito de la naturaleza humana, incluirá a la hora de enseñar realmente un respeto y comprensión grandes acerca de las fuerzas regresivas y defensivas. Es también posible hallarse en posesión de una filosofía maravillosamente realista y comprensiva y negarla en la práctica, en la terapéutica, en la enseñanza o la paternidad. Sólo aquel que respeta el miedo y la defensa puede enseñar; sólo quien respeta la salud puede realizar una labor terapéutica.)

Una parte de la paradoja que se da en esta situación es que, incluso la "mala" elección es "buena" para el elector neurótico en un sentido muy real, o por lo menos comprensible y hasta necesaria en función de su propia dinámica. Sabemos que arrancar por la fuerza un síntoma neurótico funcional, o mediante una confrontación o interpretación demasiado directas, o por medio de una situación angustiosa que destruya las defensas de la persona contra una idea demasiado dolorosa puede destrozar del todo a la persona. Esto nos lleva directamente a la cuestión del *ritmo* del crecimiento. También aquí el buen padre, terapeuta o educador *se comporta* como si comprendiera que la amabilidad, la dulzura, el respeto por el

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

temor y la comprensión de la naturalidad de las fuerzas defensivas y regresivas fueran necesarias si no se quiere considerar el desarrollo como un peligro amenazador en vez de como una perspectiva placentera. Da a entender que comprende el hecho de que el desarrollo sólo pueda surgir de la seguridad. *Siente* que si las defensas de la persona son muy rígidas se debe a una buena razón, e intenta ser paciente y considerado, aunque conozca la senda que el niño "debería" seguir.

Desde un punto de vista dinámico, todas las elecciones son prudentes en la práctica, con tal de que no admitamos dos tipos de prudencia: la prudencia defensiva y la prudencia del desarrollo (v. capítulo 12, para una exposición de un tercer tipo de "prudencia": la regresión saludable). La posición defensiva puede ser tan prudente como la actitud arrojada; depende de la persona concreta, de su estado particular y de la situación particular en la que tiene que hacer su elección. La elección de la seguridad resulta prudente cuando ahorra un dolor que podría ser superior a lo que uno puede soportar en aquel momento. Si queremos ayudarle en su desarrollo (porque sabemos que las repetidas elecciones a favor de la seguridad le llevarán finalmente a la catástrofe y le privarán de todas las otras posibilidades de las que podría gozar, tan sólo con poder saborearlas), entonces todo lo que podemos hacer por él es prestarle esa ayuda, si él la pide motivado por su sufrimiento; podemos además darle seguridad al mismo tiempo que lo atraemos hacia delante, hacia el *intento* de una nueva experiencia, igual que una madre cuyos brazos abiertos invitan al niño a intentar caminar. No podemos obligarle a desarrollarse,

podemos tan sólo *tentarle* a hacerlo, ponérselo más al alcance de la mano, confiando en que la simple vivencia de la nueva experiencia le haga preferirla. *Sólo* él puede preferirla; nadie puede hacerlo en su lugar. Si ha de convertirse en una parte de él mismo, debe *él mismo* disfrutar de ella. Si no sucede así, deberemos convenir en que no resulta adecuada para él en este momento en particular.

Todo esto significa que el niño enfermo debe ser respetado tanto como el sano, en lo que se refiere a procesos del desarrollo. Tan sólo cuando sus temores sean aceptados con respeto, podrá atreverse a mostrarse arrojado. Debemos comprender que las fuerzas secretas son tan "normales" como las del desarrollo.

Se trata de una tarea ardua, porque implica simultáneamente dos cosas: que sabemos lo que más le conviene (puesto que lo tentamos en una dirección previamente escogida por nosotros) y, al mismo tiempo, que sólo él conoce lo que en definitiva es mejor para él. Debemos estar preparados, no sólo para tentarle hacia delante, sino también para respetar su retirada y que pueda lamer sus heridas, recobrar la fortaleza, contemplar la situación desde un lugar seguro; o también, retroceder hasta un placer "más elemental", hacia una actuación ya dominada, a fin de poder recuperar la valentía para emprender de nuevo el camino del desarrollo.

En este punto vuelve a entrar en acción la persona que presta su ayuda. Es necesaria, no sólo para hacer posible el desarrollo del niño saludable —estando "a su disposición", de acuerdo con los deseos del niño, y apartándose de su camino en otras

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

ocasiones—, sino que lo es, con mucha mayor urgencia, para la persona que se ha "enquistado" en un inmovilismo, en unas defensas rígidas, en unas medidas de seguridad que impiden todo crecimiento. La neurosis se autoperpetúa; lo mismo sucede con la estructura del carácter. Podemos hacer dos cosas: o bien esperar indefinidamente para demostrar a tal persona que su sistema no funciona, es decir, dejándola hundirse en el sufrimiento de la neurosis, o bien prestarle nuestra comprensión y ayudarla a desarrollarse, respetando y comprendiendo sus necesidades, tanto deficitarias como de desarrollo.

Todo esto equivale a una revisión del "dejar hacer" taoístico, que a veces no ha funcionado correctamente, debido a que el niño que se desarrolla necesita ayuda. Podría formularse como un "dejar hacer activo". Se trata de un taoísmo que *ama* y *respeta*. No sólo reconoce el desarrollo y su mecanismo específico que le hace avanzar en la dirección correcta, sino que reconoce y respeta también el temor al desarrollo, el ritmo lento de desarrollo, los obstáculos, la patología, las razones para no desarrollarse. Reconoce el papel, la necesidad y la ayuda del medio ambiente exterior, sin llegar, no obstante, a controlarlo. Colabora con el desarrollo interior conociendo sus mecanismos y mediante la voluntad de ayudarlo, en vez de limitarse a permanecer pasivamente esperanzado y optimista.

Todo lo precedente puede relacionarse con la teoría general de la motivación expuesta en mi *Motivation and Personality*, particularmente por lo que respecta a la teoría de la satisfacción de las necesidades, que, a mi parecer, es el principio simple más importante subyacente en todo desarrollo humano saludable.

El principio holístico que da unidad a toda la multiplicidad de motivaciones humanas es la tendencia a la aparición de una necesidad nueva y más elevada cuando la inferior se ha completado por medio de una satisfacción adecuada. El niño que es lo suficientemente afortunado como para desarrollarse bien y con normalidad se sacia y *cansa* de los placeres que ha saboreado ya bastante y se lanza *ansiosamente* (sin que se le apremie) a placeres más elevados y complejos, a medida que se encuentran a su disposición sin peligro o sentimientos de amenaza.

Puede verse ejemplificado este principio no sólo en el terreno de la dinámica motivacional más profunda del niño, sino también en el pequeño mundo en que se desarrollan todas sus actividades más modestas, como, por ejemplo, el aprender a leer, patinar, pintar o bailar. El niño que domina las palabras elementales disfruta de ellas intensamente; pero no se detiene ahí. Si se encuentra inmerso en una atmósfera adecuada, mostrará de modo espontáneo avidez por avanzar hacia palabras nuevas y más largas, hacia frases más complicadas, etc. Si se le fuerza a permanecer en el nivel más elemental, se cansa e impacienta con aquello mismo que antes le producía placer. *Quiere* seguir, avanzar, desarrollarse. Sólo en el caso de que el siguiente estadio le proporcione frustración, fracaso, desaprobación o ridículo, se inmovilizará o volverá atrás; entonces nos encontraremos con las complicaciones de una dinámica patológica o de las componendas neuróticas, en las que los impulsos permanecen vivos, aunque insatisfechos, o con pérdida del impulso y hasta de la capacidad.[4]

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

El instrumento de que nos valemos entonces consiste en un recurso subjetivo que añadir al principio de ordenamiento jerárquico de nuestras diversas necesidades, un recurso que guía y dirige al individuo hacia un desarrollo "saludable". El principio sigue siendo válido en toda edad. Recobrar la capacidad de percepción de los propios placeres es el mejor método para redescubrir el ego sacrificado, incluso durante la edad adulta. El proceso terapéutico ayuda al adulto a descubrir que la necesidad infantil (reprimida) de contar con la aprobación de los otros ya no necesita existir en esta forma y grado infantil, y que el terror a perderlos, con los temores concomitantes de ser débil, indefenso y abandonado, no son realistas ni justificados como podían serlo en la niñez. Para el adulto, los demás pueden y deberían ser menos importantes que para el niño.

Nuestra formulación final contiene, pues, los siguientes elementos:

1. El niño saludablemente espontáneo, en su espontaneidad, partiendo de su interior, en respuesta a su propio Ser interior, se proyecta hacia el medio que le rodea, a través de su curiosidad e interés, y expresa todas sus habilidades.

2. En la medida en que se vea libre de la amenaza del miedo, en la medida en que se sienta lo bastante seguro como para atreverse a hacerlo.

3. En este proceso, aquello que le proporciona la experiencia placentera ha aparecido fortuitamente o le ha sido ofrecido por las personas que le ayudan.

4. Debe sentirse suficientemente seguro y aceptarse a sí mimo lo bastante como para poder escoger estos placeres en vez de sentirse asustado de ellos.

5. Si *puede* escoger estas experiencias que son refrendadas por la experiencia del placer, entonces podrá volver a ellas, repetirlas, saborearlas hasta alcanzar la plenitud, la saciedad o el cansancio.

6. En este momento manifestará la tendencia a avanzar hacia experiencias más complejas, más ricas, en el mismo sector (también en este caso, si se siente lo suficientemente seguro para atreverse).

7. Tales experiencias no sólo suponen un movimiento de avance, sino que tienen también un efecto de control sobre el ego, al obtener un sentimiento de seguridad («Esto me gusta; lo otro, de ninguna manera»), de capacidad, dominio, autoestimación.

8. En esta serie interminable de elecciones en que consiste la vida, la elección suele ser siempre entre seguridad (o, de modo más general, posición defensiva) y desarrollo, y puesto que únicamente carece de la necesidad de seguridad el niño que ya la ha satisfecho, podemos esperar que éste opté por elegir el desarrollo. Sólo él puede permitirse el atrevimiento.

9. A fin de poder elegir de acuerdo con su propia naturaleza y desarrollarla, debe permitírsele al niño registrar las experiencias subjetivas de placer y cansancio, como los criterios que le son necesarios para una elección correcta. El criterio alternativo estribaría en realizar la elección en términos de los deseos de otra persona. El ego se pierde cuando esto sucede.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Por otra parte, esto supone reducir las posibilidades a una sola: la elección de la seguridad; puesto que el niño renunciará a confiar en su propio criterio por miedo (de perder la protección, amor, etc.).

10. Si la elección es realmente libre, y el niño no sufre ninguna discapacidad o minusvalía, entonces podremos esperar de él que se incline por el progreso hacia delante.[5]

11. La evidencia indica que lo que produce placer al niño sano, lo que le sabe bien, es también, en la mayor parte de los casos, lo "mejor" para él en relación con los objetivos lejanos, tal como son perceptibles para el observador.

12. En ese proceso, el medio ambiente (padres, terapeutas, maestros) tiene mucha importancia en diversos aspectos, aun cuando la elección definitiva tiene que ser hecha por el mismo niño:

a) Puede satisfacer sus necesidades básicas de seguridad, dependencia amor y respeto, de modo que se sienta libre de amenazas, independiente, interesado y espontáneo, y de este modo se atreva a elegir lo desconocido;
b) Puede contribuir haciendo la elección del desarrollo positivamente atractiva y menos peligrosa, y haciendo la elección regresiva menos atractiva y más costosa.

13. De esta manera pueden reconciliarse la psicología del Ser y la psicología del Llegar a Ser, y el niño, siendo simplemente él mismo, puede no obstante avanzar y desarrollarse.

5. La necesidad de conocer y el miedo al conocimiento

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

El miedo al conocimiento. Evasión del conocimiento. Angustias y peligros del conocimiento

Desde nuestro punto de vista, el mayor descubrimiento de Freud es que la causa más importante de muchas enfermedades psíquicas consiste en el temor al propio conocimiento —el conocimiento de las propias emociones, impulsos, recuerdos, capacidades, potencialidades y del propio destino—. Hemos descubierto que el miedo al propio conocimiento es a menudo isomórfico y paralelo al miedo al mundo exterior. Es decir, los problemas internos y los problemas externos tienden a ser profundamente parecidos y a encontrarse en mutua relación. Por esto hablemos sencillamente del miedo al conocimiento en general, sin distinguir con demasiada precisión entre temor del conocimiento interior y temor del conocimiento exterior.

En general, esta clase de temor es defensivo, en el sentido de que constituye una protección de nuestra propia estimación, de nuestro amor y respeto por nosotros mismos. Tendemos a

asustarnos de cualquier conocimiento que pueda hacernos sentir desprecio por nosotros mismos, sentirnos inferiores, débiles, inútiles, malvados, sin escrúpulos. Nos protegemos a nosotros mismos y a la imagen ideal que de nosotros hemos forjado mediante la represión y defensas similares, que son esencialmente técnicas que nos permiten evitar adquirir conciencia de verdades desagradables o peligrosas. En psicoterapia, a las maniobras mediante las que seguimos evitando esta conciencia de la verdad, a los modos con que nos oponemos a los esfuerzos del terapeuta por ayudarnos a conocer la verdad, los denominamos "resistencia". Todas las técnicas del terapeuta son, de un modo u otro, reveladoras de la verdad o maneras de infundir fortaleza al paciente para que pueda soportar la verdad («Ser honesto del todo consigo mismo es el mejor esfuerzo que un ser humano puede realizar», S. Freud).

Hay, sin embargo, otro tipo de verdad de la que tendemos a evadirnos. No sólo nos aferramos a nuestra psicopatología, sino que también tendemos a rehuir el desarrollo personal, a temer el sentimiento de debilidad e insuficiencia (31). De esta manera, nos encontramos con otro tipo de resistencia, una negación de nuestro aspecto más pasivo, de nuestras cualidades, de nuestros mejores impulsos, de nuestras potencialidades más elevadas, de nuestra creatividad. En resumen, se trata de una batalla contra nuestra propia grandeza, del temor a la *arrogancia*.

Llegados a este punto, se nos recuerda que nuestro mito de Adán y Eva, con su peligroso Árbol de la Ciencia que no debe ser tocado, tiene paralelo en oras muchas culturas que

sienten también que el conocimiento último es algo reservado a los dioses. La mayor parte de las religiones han mantenido tendencias anti-intelectualistas (junto con otras muchas tendencias, naturalmente), algunas muestras de preferencia por la fe, la creencia o la piedad antes que por el conocimiento, o el sentimiento de que *algunas* formas de conocimiento resultaban demasiado peligrosas de intentar y, por lo tanto, era mejor prohibirlas o reservarlas a una minoría privilegiada. En casi todas las culturas, los revolucionarios que desafiaron a los dioses intentando descubrir sus secretos fueron castigados duramente, desde Adán y Eva a Prometeo y Edipo, y han sido recordados como ejemplo para los demás, a fin de que no intenten emular la divinidad.

Y, si se me permite decirlo de manera muy condensada, es precisamente la imagen de la divinidad en nosotros mismos aquello hacia lo que nos sentimos ambivalentes, por lo que nos sentimos motivados y contra lo que estamos a la defensiva. Éste es un aspecto del conflicto básico humano, que somos a la vez gusanos y dioses (178). Todos nuestros grandes creadores, nuestras personas deiformes, han testimoniado respecto al valor que se necesita en el momento solitario de la creación, al afirmar algo nuevo (contrario a lo anterior). Es un tipo especial de osadía, de destacarse solo al frente, de reto, de desafío. Es muy comprensible el momento de temor, pero debe ser superado a pesar de todo, para que pueda existir la creación. Así pues, el descubrimiento de un gran talento en uno mismo puede, ciertamente, ser motivo de alegría, pero también puede serlo de miedo respecto a los peligros, responsabilidades y

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA EN LÍNEA

deberes de todo líder y de quien está solo. La responsabilidad puede ser considerada como una carga penosa y se puede intentar evadirla hasta donde sea posible. Pensar en la confusión de sentimientos, de temor, de humildad e incluso de miedo que nos han sido declarados por quien, pongamos por caso, ha sido elegido presidente.

Unos pocos ejemplos clínicos clásicos podrían enseñarnos muchas cosas. En primer lugar, tenemos un fenómeno bastante corriente en la terapéutica con mujeres (131). Muchas mujeres brillantes caen en el problema de identificar inconscientemente inteligencia y masculinidad. Indagar, investigar, afirmar, descubrir son actividades que ella puede sentir como anuladoras de la feminidad, sobre todo si su esposo, inseguro en su masculinidad, se siente amenazado por ellas. Muchas culturas y muchas religiones han impedido a las mujeres el conocimiento y el estudio, y yo creo que una de las raíces dinámicas de esta acción es el deseo de conservarlas "femeninas" (en un sentido sadomasoquista) por ejemplo, las mujeres no pueden ser sacerdotes o rabinos (103).

El hombre tímido puede tender asimismo a identificar la curiosidad investigadora como un desafío hacia los otros, como si de algún modo, por ser inteligente y buscar la verdad, tendiera a ser dogmático, osado y varonil sin capacidad de retroceso, y como si tal actitud atrajera sobre él la cólera de otros hombres más fuertes y maduros. De este mismo modo, los niños pueden identificar la curiosidad investigadora como una invasión de las prerrogativas de sus dioses, los poderosos adultos. Naturalmente, es aún más fácil hallar en los adultos la

actitud complementaria. Muchas veces encuentran enojosa la curiosidad incesante de sus hijos e incluso algunas veces pueden hallarla peligrosa y amenazadora, especialmente cuando se manifiesta acerca de temas sexuales. Es aún una excepción el padre que aprueba y disfruta con la curiosidad de sus hijos. Algo similar puede observarse en los explotados, los oprimidos, la minoría débil o el esclavo. Éste puede temer saber demasiado, explotar libremente. Ello podría atraer sobre él la cólera de sus señores. En tales grupos es corriente una actitud defensiva de pseudo-estupidez. En cualquier caso, el explotador o el tirano, de acuerdo con la dinámica de la situación, no es probable que aliente la curiosidad, el aprendizaje y el conocimiento en sus subordinados. Cuando la gente sabe demasiado, es probable que se rebele. Tanto el explotado como el explotador se ven forzados a considerar el conocimiento como algo incompatible con ser un buen esclavo, diligente y bien adaptado. En tal situación, el conocimiento resulta peligroso, muy peligroso. Un estado de debilidad, subordinación o de muy baja autoestimación, inhibe la necesidad de conocer. La mirada directa, fija e inhibitoria, es la técnica principal que utiliza un mono dominante para establecer su liderato (103). El animal subordinado aparta su mirada de forma característica.

Esta dinámica puede observarse algunas veces, por desgracia, incluso en las clases. El estudiante realmente brillante, el que pregunta con avidez, el que investiga por su cuenta, especialmente si es más brillante que su maestro, es tenido por insolente, amenaza para la disciplina y desafío a la autoridad de sus profesores.

LECTURA ONLINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

El hecho de que el "conocimiento" puede inconscientemente significar dominio, superioridad, control e incluso desprecio puede verse en el caso del escopófilo, que logra sentir un cierto poder sobre las mujeres desnudas que ha conseguido sorprender, como si sus ojos fueran un instrumento de dominio que pudiera utilizar para una violación. En este sentido, muchos hombres son *peeping Toms** que mantienen con osadía su mirada sobre las mujeres, desnudándolas con sus ojos. El uso bíblico de la palabra "conocimiento" como sinónimo de "conocimiento sexual" es otra variante de la misma metáfora.

A un nivel inconsciente, el conocimiento considerado como un intruso, como un invasor, como una especie de equivalente sexual masculino, puede ayudarnos a comprender el arcaico complejo de emociones conflictivas que se apiñan en torno al niño que se asoma a un mundo de secretos, a lo desconocido; en torno al sentimiento de algunas mujeres, de contradicción entre feminidad y conocimiento atrevido; en torno a los sentimientos del oprimido acerca del conocimiento como prerrogativa de su dueño; en torno al temor que el hombre religioso siente acerca del conocimiento como invasor de la jurisdicción de los dioses; todo esto es peligroso y produce daño. El conocimiento, en cuanto tal, puede ser un acto de autoafirmación.

* Persona que encuentra placer, especialmente sexual, en la observación de los otros, sobre todo furtivamente. *(N. del T.)*

El conocimiento como reductor de la ansiedad y factor de crecimiento

Hasta ahora he estado hablando de la necesidad de conocer por sí misma, por el placer puro y la primitiva satisfacción del conocimiento y la comprensión per se. Hace a la persona más sabia, rica, fuerte, más evolucionada, más madura. Representa la realización de una potencialidad humana, el cumplimiento de este destino humano prefigurado por las posibilidades humanas. Podemos compararlo al florecimiento sin obstáculos de una flor o al canto de los pájaros. Así es como un manzano produce manzanas, sin esfuerzo ni trabajos, simplemente como expresión de su propia naturaleza interior.

Pero sabemos también que la curiosidad y la exploración son necesidades "más elevadas" que la seguridad; es decir, que la necesidad de sentirse seguro, sin ansiedad ni temores, es más fuerte y dominante que la curiosidad. Podemos observarlo abiertamente tanto en los monos como en los niños. El niño pequeño, si se le sumerge en un ambiente extraño, se aferrará característicamente a su madre y, sólo después, se aventurará poco a poco fuera de su regazo para ir investigando las cosas, explorando e investigando. Si la madre desaparece y el pequeño se asusta, también desaparece la curiosidad hasta el momento en que se restablece la seguridad. Tan sólo explora desde puerto seguro. Lo mismo sucede con los cachorros de mono de Harlow. Cualquier cosa que los asuste los hace refugiarse en quien hace las veces de madre. Aferrándose allí, pueden observar primero la situación y luego arriesgarse otra

LECTURA ANÓNIMA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

vez en el exterior. Si la madre no está, se limitan sencillamente a hacerse un ovillo lloriqueando. Las películas de Harlow lo muestran con mucha claridad.

El ser humano adulto es mucho más complejo y simulado por lo que hace a sus ansiedades y temores. Si no consiguen doblegarle del todo, tiene muchas posibilidades de reprimirlas, de negar incluso ante sus propios ojos que existen. Con frecuencia ni siquiera "sabe" que está asustado.

Hay muchas maneras de hacer frente a estas ansiedades y algunas de ellas son de tipo cognoscitivo. Para tales personas lo desconocido, lo percibido con vaguedad, lo misterioso, lo oculto, lo inesperado son posibilidades de amenaza. Un modo de familiarizarse con todo ello, de volverlo previsible, dirigible y confortable, es decir, de volverle inofensivo e incapaz de asustar, consiste en conocerlo y comprenderlo bien. Tal conocimiento no sólo reporta una función de avance en el desarrollo, sino también una función de reducción de la ansiedad, una función homeostática protectora. El comportamiento franco puede ser muy similar a éste, pero sus motivaciones quizá sean diferentes en grado sumo, lo mismo que sus consecuencias subjetivas. Por un lado, tenemos el suspiro de alivio y el sentimiento de reducción de tensión que experimenta, por ejemplo, el ama de casa que explora preocupada el origen de un ruido misterioso y escalofriante que ha oído al pie de las escaleras a media noche, con un revólver en la mano, y descubre que no es nada de importancia. Esto es muy distinto del gozo, la iluminación e incluso el éxtasis que experimente el joven estudiante al descubrir por primera vez

a través del microscopio la estructura exacta del riñón o al comprender repentinamente la estructura de una sinfonía o el significado de un poema o una teoría política intrincados. En estos últimos ejemplos, uno se siente superior, más brillante, más fuerte, maduro, capaz, triunfante, más perceptivo. Como si nuestros órganos sensoriales fuesen mucho más eficientes, nuestros ojos adquirieran de repente mayor penetración, nuestros oídos se activaran. Esto es lo que puede suceder a través de la educación y la psicoterapia, y de hecho sucede con mucha frecuencia.

Esta dialéctica motivacional puede observarse a través de las grandes realizaciones humanas, las grandes filosofías, las estructuras religiosas, los sistemas políticos y legales, las diversas ciencias y hasta la cultura considerada como un todo global. Si lo formulamos sencillamente, quizá con simplicidad excesiva, diríamos que representa —en proporciones diversas— la consecuencia de las necesidades de comprender y sentirse seguro. Algunas veces, las necesidades de seguridad pueden ligar las necesidades de conocimiento a sus propios fines de reducción de la ansiedad, de un modo casi totalmente absorbente. La persona libre de ansiedades puede ser más osada y más valiente: puede investigar y teorizar per se. Es razonable suponer que esto último se acerca mucho más a la realidad de los hechos. Una filosofía, religión o ciencia de la seguridad tienen muchas más probabilidades de resultar ciegas que una filosofía, religión o ciencia del desarrollo.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Evitar el conocimiento como modo de soslayar la responsabilidad

Sucede que no sólo la ansiedad y la timidez pueden supeditar la curiosidad, el conocimiento y la comprensión a sus propios fines, *utilizarlos*, por decirlo así, como instrumentos para reducir la ansiedad, sino que también la falta de curiosidad puede ser una *expresión* pasiva o activa de la ansiedad y el temor. (No nos estamos refiriendo a la atrofia de la curiosidad por el desuso.) Es decir, podemos perseguir el conocimiento para así disminuir la ansiedad y podemos soslayarlo también con los mismos fines. En lenguaje freudiano, la falta de curiosidad, las dificultades en el aprendizaje y la pseudo-estupidez pueden constituir una defensa. Todos estamos de acuerdo en que conocimiento y acción guardan una relación estrecha. Yo voy mucho más allá, porque estoy convencido de que conocimiento y acción son a menudo sinónimos, incluso idénticos al modo socrático. Al conocimiento pleno y completo, le sigue la acción correspondiente de forma automática y refleja. Las elecciones se realizan entonces sin conflicto alguno y con plena espontaneidad (32).

Observamos esto —a un nivel elevado— en la persona sana que parece conocer lo que es correcto e incorrecto, bueno y malo, y lo demuestran su comportamiento fluido, de funcionamiento pleno. Lo vemos también, a un nivel completamente distinto, en el niño pequeño (o en el niño oculto bajo la cama de un adulto) para quien el pensamiento acerca de una acción es lo mismo que haber realizado la acción —"la omnipotencia del pensamiento", lo llaman los psicoanalistas—. Si, pongamos

por caso, ha tenido el deseo de que muriera su padre, puede reaccionar inconscientemente como si de verdad lo hubiera matado. De hecho, una de las funciones de la psicoterapia aplicada a los adultos es la de desensamblar esta identidad infantil, de manera que la persona no necesite sentirse culpable acerca de unos pensamientos infantiles como si fueran hechos reales.

En cualquier caso, esta íntima relación entre pensamiento y acción puede ayudarnos a interpretar una de las causas de temor al conocimiento como un temor más profundo a la acción; un temor de sus peligrosas responsabilidades. A menudo es mejor no saber, porque si *de verdad* supieras, *tendrías* que actuar y exponer tu seguridad. Resulta todo un poco complicado, un poco a la manera de aquel que decía: «Estoy muy contento de que no me gusten las ostras, porque, si me gustaran, me las comería; y yo *odio* estos malditos bichos».

Era, desde luego, mucho más seguro para los alemanes que vivían cerca de Dachau ignorar lo que estaba sucediendo, ser ciegos y pseudo-estúpidos. Porque, de haberlo sabido, hubieran tenido que hacer algo al respecto o sentirse culpables de su cobardía.

También el niño puede recurrir a esta estratagema, negar, rehusar a ver lo que es evidente para todo el mundo: que su padre es débil y despreciable o que su madre en realidad no lo quiere. Este tipo de conocimiento es un reclamo para una acción imposible. Mejor desconocerlo.

En cualquier caso, sabemos lo bastante acerca de la ansiedad y el conocimiento para rechazar la posición extrema, que muchos filósofos y psicólogos teóricos han sostenido durante siglos, acerca de que *todas* las necesidades cognoscitivas son

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

producto de la ansiedad y son *tan sólo* esfuerzos por reducirla. Durante muchos años esta idea pareció plausible, pero en la actualidad nuestros experimentos con animales y los niños demuestran que esta teoría no es exacta en su formulación más pura, al enseñarnos que la ansiedad mata por lo general la curiosidad y la investigación, y que resultan mutuamente incompatibles, especialmente cuando la ansiedad adquiere un grado elevado. Las necesidades cognoscitivas se muestran con mayor intensidad en situaciones de seguridad y carencia de ansiedad.

Un libro reciente condensa magníficamente la situación.

> Lo hermoso en un sistema de creencias es que parece construido para servir simultáneamente a dos señores: para comprender al mundo en la medida de lo posible y para defenderse del mismo en la medida en que resulte necesario. No estamos de acuerdo con quienes sostienen que las personas distorsionan de forma selectiva sus facultades cognoscitivas a fin de ver, recordar y pensar sólo aquello que les interesa. En su lugar, creo que actúan así sólo en la medida en que se ven obligadas a hacerlo y nada más, porque todos estamos motivados por el deseo de contemplar la realidad tal cual es —deseo que se manifieste a veces con fuerza y a veces débilmente—, aun cuando eventualmente pueda resultar dolorosa (146).

Resumen

Nos parece evidente que la necesidad de conocer, si queremos comprenderla bien, tiene que ser aunada con el miedo al cono-

cimiento, con la ansiedad, con las necesidades de seguridad e incolumnidad. Nos encontramos con una relación dialéctica en una y otra dirección que es simultáneamente una lucha entre el miedo y la valentía. Todos los impulsos psicológicos y factores sociales que contribuyan a aumentar el temor reducirán nuestro impulso por conocer; todos los factores que permitan la valentía, libertad y atrevimiento liberarán por consiguiente nuestra necesidad de conocer.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Parte III:

Desarrollo y conocimiento

6. Conocimiento del ser en las experiencias-cumbre

Las conclusiones contenidas en este capítulo y en el siguiente constituyen una primera aproximación, una "composición fotográfica" o articulación impresionista e ideal de las entrevistas personales mantenidas con unos ochenta individuos y de las respuestas enviadas por ciento noventa universitarios de acuerdo con las siguientes instrucciones:

> *Desearía que pensaras por un momento en la experiencia o experiencias más maravillosas de la vida: los momentos de felicidad, los momentos de éxtasis, los momentos de rapto, originados quizá por el amor, por la audición de un fragmento musical o por el impacto repentino de un libro o una pintura, o por algún momento de intensa creatividad. Haz en primer lugar una relación de todos ellos. Intenta luego explicarme cómo te sientes en esos momentos críticos, la diferencia entre esos sentimientos y los normales en ti, lo diferente que eres como persona –bajo algunos aspectos– durante esos instantes en particular. (En otros casos las preguntas hacían más bien referencia a los distintos aspectos en que el mundo aparece diferente.)*

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Ninguno de los sujetos preguntados presentó una descripción del síndrome completo. He ensamblado todas las respuestas parciales para formar un síndrome compuesto "perfecto". Además, unas cincuenta personas me escribieron espontáneamente tras leer mis publicaciones previas, proporcionándome descripciones personales de experiencias-cumbre. Finalmente, he utilizado las inmensas literaturas del misticismo, la religión, el arte, la creatividad, el amor, etc.

Las personas que se autorrealizan, aquellas que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y desarrollo, pueden enseñarnos tantas cosas que algunas veces casi parecen una raza distinta de seres humanos. Pero, al ser tan nueva, la exploración de las más altas consecuciones de la naturaleza humana y del límite de sus posibilidades y aspiraciones es una tarea difícil y tortuosa. Para mí ha supuesto la destrucción de principios queridos, el continuo enfrentamiento con aparentes paradojas, contradicciones y vaguedades y, algunas veces, el colapso de algunas de las leyes de la psicología hace tiempo establecidas, firmemente creídas y al parecer inatacables, y que a menudo han resultado no ser leyes de ninguna clase, sino tan sólo reglas para vivir en un estado apacible y crónico de temor y psicopatología, en un estado de raquitismo, minusvalía e inmadurez, del cual no somos conscientes, porque casi todo el mundo padece la misma enfermedad.

Lo más corriente, como es típico en la historia de la teoría científica, es que este talento en lo desconocido adopte al principio la forma de un descontento, una desazón a propósito de

algo que se echa en falta, antes de poder disponer de cualquier solución científica. Por ejemplo, uno de los primeros problemas que se me presentaron en mis estudios acerca de las personas que se autorrealizan fue la vaga percepción de que su vida motivacional era, en algunos aspectos importantes, distinta de cuanto yo había aprendido. Al principio la describí como expresiva más que como combativa, pero ello no era del todo exacto como regla absoluta. Después señalé que era inmotivada o metamotivada (más allá del esfuerzo) más que motivada, pero esta afirmación estaba tan esencialmente fundamentada en la teoría de la motivación por lo común aceptada que las dificultades igualaban o superaban la ayuda que pudiera aportar. En el capítulo tercero, he comparado la motivación del desarrollo con las motivaciones de las necesidades deficitarias, todo lo cual ayuda, pero no es aún definitivo, porque no consigue diferenciar suficientemente el Ser del Llegar a Ser. En este capítulo propondré un nuevo enfoque (de la psicología del Ser) que debería incluir y englobar los tres intentos llevados a cabo para expresar de algún modo las diferencias observadas entre la vida cognoscitiva y la emocional de quienes han evolucionado plenamente, y la de los demás.

Este análisis de los estados del Ser (experiencias finales y estados de perfección, consecución de objetivos metamotivados, pasajeros, sin esfuerzo, no centrados en sí mismo, sin finalidad y auto-validantes) surgió al principio de un estudio de las relaciones amorosas de las personas autorrealizadas, y, finalmente, de una inmersión en las literaturas teológicas, estéticas y filosóficas. Era necesario diferenciar en primer lugar

LECTURA ONLINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

los dos tipos de amor (amor Deficitario y amor del Ser) que han sido descritos en el capítulo tercero.

En el estado de amor del Ser (del Ser de otra persona u objeto), he encontrado un tipo particular de conocimiento para el que mis conocimientos de psicología no me habían preparado, pero al que desde entonces he encontrado perfectamente descrito en algunos autores de estética, religión y filosofía. Lo denominaré Conocimiento del Ser o, abreviadamente, conocimiento-S. Contrasta con el conocimiento organizado por las necesidades deficitarias del individuo, que denominaré conocimiento-D. El que ama al Ser puede captar realidades en el amado que otros son incapaces de ver, es decir, puede tener una percepción más aguda y penetrante.

Este capítulo es un intento de englobar en una sola descripción algunos de estos rasgos cognoscitivos básicos de la experiencia del amor del Ser, la experiencia de la paternidad, la experiencia de la naturaleza, de la inmensidad, de la mística, la percepción estética, el momento creativo, la comprensión intelectual o terapéutica, la experiencia orgástica, ciertas formas de hazañas atléticas, etc. A éstos y a otros momentos de extrema felicidad y plenitud los denominaré experiencias-cumbre.

Éste es pues un capítulo de "psicología positiva" u "ortopsicología", del futuro en el que se estudien seres humanos saludables y en plenitud de funciones, y no sólo seres habitualmente enfermos. No está, por tanto, en contradicción con la psicología como "psicopatología del término medio"; la trasciende y puede en teoría incorporar todos sus hallazgos en una estructura

más amplia y comprensiva que incluya al enfermo y al sano, la deficiencia, el Llegar a Ser y el Ser. La denomino psicología del Ser, porque se interesa más por los fines que por los medios, es decir, por experiencias finales, valores finales, conocimientos finales, por las personas como finalidad. La psicología contemporánea ha estudiado la carencia antes que la posesión, el esfuerzo más que la plenitud, la frustración antes que el placer, la búsqueda de la felicidad antes que la felicidad conseguida. Todo esto es consecuencia de la aceptación universal como axioma a priori, aunque errónea, de que todo comportamiento está motivado (97, capítulo 15).

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Conocimiento del Ser en las experiencias-cumbre

Voy a presentar una por una, en una síntesis condensada, las características del conocimiento encontrado en la experiencia-cumbre generalizada, usando el término "conocimiento" en un sentido muy amplio.

1. *En el conocimiento-S, la experiencia del objeto tiende a ser vista como un todo global, como una unidad completa, abstraída de cualquier relación, de cualquier posible utilidad, conveniencia o finalidad.* Es percibida como si no existiera nada más en el universo, como si fuera todo lo que es Ser, sinónimo del universo.

Esto marca un acusado contraste con el conocimiento-D, que conforma la mayor parte de las experiencias cognoscitivas

humanas. Estas experiencias son siempre parciales e incompletas, tal como más adelante describiré.

2. *En un conocimiento-S, lo percibido es captado completa y exclusivamente.* A este fenómeno podríamos denominarlo "atención total" (Schachtel: 147). Estoy intentando describir algo muy parecido a la fascinación o a una absorción absoluta. Dentro del campo de esta atención, la imagen resulta *toda* imagen y el fondo desaparece o, por lo menos, se percibe de forma accidental. Es como si la imagen quedara aislada de todo lo demás durante los instantes de la percepción y el mundo quedara olvidado, como si lo percibido hubiera invadido por un instante la totalidad del Ser.

Puesto que lo percibido es la totalidad del Ser, todas estas leyes reflejan lo que ocurriría si por un momento se pudiera captar la totalidad del cosmos.

Este tipo de percepción contrasta vivamente con la percepción normal. En ésta el objeto recibe una atención compartida simultáneamente con todo lo demás de alguna importancia. Es contemplado inmerso en sus relaciones con todo lo que existe en el mundo, y como *parte* de este mismo mundo. Se captan las relaciones normales entre imagen y contorno; es decir, tanto el fondo como la imagen reciben el flujo de la atención, aunque de modos diversos. Además, en el conocimiento normal el objeto es contemplado no tanto per se, sino como miembro de una clase, como ejemplo representativo de una categoría más amplia. A este tipo de percepción lo he denominado "catalogación" (97, capítulo 14) y quiero resaltar otra vez que no se trata de una percepción absoluta de todos los

aspectos del objeto o persona captados, sino más bien de una cierta forma de taxonomía, clasificación, archivación en uno u otro apartado.

En mayor medida de lo que somos generalmente conscientes, el conocimiento implica también una ubicación en un todo continuo. Implica una especie de comparación automática, de juicio o valoración. Implica un más que, un menos que, un mejor que, más alto que, etc.

El conocimiento-S puede ser denominado también conocimiento no-comparativo o conocimiento no-valorativo o no-justificativo. Me atengo al sentido en que Dorothy Lee (88) ha descrito al modo de percepción de ciertos pueblos primitivos, diverso del nuestro.

Una persona puede ser vista per se, en sí misma y por sí misma. Puede ser percibida única e idiosincrásicamente, como si fuera el único ejemplar de su clase. Esto es lo que en realidad queremos dar a entender por percepción del individuo único y esto es, naturalmente, lo que todos los clínicos intentan conseguir. Se trata, sin embargo, de una tarea difícil; más difícil de lo que por lo general estamos dispuestos a conceder. No obstante, *puede* suceder —aunque no sea más que de modo transitorio— y de hecho *sucede* de forma característica en las experiencias-cumbre. La madre sana, al percibir amorosamente a su hijo, se acerca a este tipo de percepción de la unicidad de la persona. Su niño no es como los demás niños del mundo. Es maravilloso, perfecto, fascinador (al menos en la medida en que es capaz de apartarse de las normas de Gesell y de la comparación con los niños de los vecinos).

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

La percepción concreta de la totalidad del objeto implica también una visión "cuidadosa" del mismo. Inversamente, la "preocupación" (126) por el objeto producirá el sostenimiento de la atención, la repetida observación que tan necesaria es para la captación de todos los aspectos del objeto. La cuidadosa minuciosidad con que una madre observa una y otra vez a su pequeño, el amante a su amada o el experto a su pintura producirá con seguridad una percepción más completa que la catalogación casual ordinaria que, de modo ilegítimo, pasa por percepción. De esta clase de conocimiento absorto, fascinado, de atención absoluta, podemos esperar una gran riqueza de detalles y una conciencia del objeto desde todos los puntos de vista posibles. Esto contrasta con los resultados de la observación casual, que tan sólo nos proporciona un esquema experimental, un objeto contemplado sólo bajo algunos de sus aspectos, de modo selectivo, y hecha esta abstracción desde el punto de vista de su "importancia" o "carencia de importancia". (¿Hay algún aspecto "carente de importancia" en una pintura, un hijo o una persona amada?)

3. Aunque es cierto que toda percepción humana es en parte producto del mismo ser humano y en cierta medida creación suya, podemos, sin embargo, establecer algunas diferenciaciones entre la percepción de *objetos externos en cuanto relevantes para los intereses humanos y en cuanto irrelevantes para los mismos*. Las personas que se autorrealizan tienen más posibilidades de contemplar el mundo como algo independiente, no sólo de ellas, sino de los seres humanos en general. Esto tiende a ser también verdad en el ser humano normal, en sus

momentos más elevados, es decir, en sus experiencias-cumbre. Puede evitar con más facilidad una proyección de finalidades típicamente humanas. En una palabra, puede contemplarla en su propio Ser ("fin") más bien que como algo susceptible de ser utilizado, de ser temido o frente a lo que poder reaccionar de un modo humano u otro.

Tomemos, por ejemplo, el uso del microscopio, que puede revelar a través de preparaciones histológicas todo un mundo de belleza per se, o bien de amenaza, peligro y patología. Una sección cancerosa contemplada a través del microscopio, si olvidamos que se trata de un cáncer, puede ser percibida como una trama intrincada e impresionante. Un mosquito es algo maravilloso, contemplado como fin en sí mismo. Los virus, bajo el microscopio electrónico, resultan ser objetos fascinantes (o, por lo menos, pueden serlo si conseguimos olvidar su relevancia respecto al ser humano).

El conocimiento-S, al posibilitar en mayor grado la irrelevancia respecto al hombre, nos capacita para percibir con mayor fidelidad la naturaleza del objeto en sí mismo.

4. Una de las diferencias entre el conocimiento-S y el conocimiento ordinario la estoy descubriendo actualmente en mis estudios, sin tener aún plena certeza de ella, y consiste en que el repetido *conocimiento-S parece enriquecer la misma percepción*. La contemplación repetida y fascinada del rostro que amamos o de la pintura que admiramos nos hace que gustemos más de ella y nos permite ver más y más de sus aspectos en diversos sentidos. Podemos llamarlo riqueza intra-objetiva.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Hasta aquí esto contrasta vivamente con los efectos usuales de la repetición de la experiencia, es decir, aburrimiento, familiarización, pérdida de atención y placer. He descubierto, para mi propia satisfacción (aunque no he intentado demostrarlo) que las exposiciones repetidas frente a lo que yo considero una buena pintura hacen parecer la pintura *más* hermosa a aquellas personas previamente seleccionadas por su perceptividad y sensibilidad, mientras que las exposiciones repetidas frente a lo que yo considero una mala pintura la hacen parecer *menos* hermosa. Lo mismo puede aplicarse, por ejemplo, a las personas buenas y malas, crueles o mezquinas. Contemplar repetidamente las buenas parece hacerlas mejores a nuestros ojos. Contemplar repetidamente las malas parece hacerlas todavía peores a nuestra contemplación.

En este tipo de percepción más usual, en la que tan frecuentemente la percepción inicial se limita a una clasificación de acuerdo con la utilidad o inutilidad, peligrosidad o inocuidad, la observación repetida la hace cada vez más vacía. La función de la percepción normal, tan frecuentemente basada en la ansiedad o determinada por una necesidad deficitaria, se realiza ya al primer golpe de vista. La *necesidad* de percibir desaparece entonces y, consecuentemente, el objeto o la persona, una vez catalogados, dejan sencillamente de ser percibidos. A través de la experiencia repetida se muestra la deficiencia y lo mismo acontece con la riqueza. Aún más, no sólo se muestra la deficiencia de lo percibido, en estas repetidas contemplaciones, sino también la deficiencia de quien contempla.

Uno de los principales mecanismos gracias a los que el amor produce una percepción más profunda de las cualidades intrínsecas del objeto amado que la producida por la carencia de amor, es que aquél incluye una fascinación respecto al objeto amado, y, por tanto, una percepción investigadora, repetida y buscada, y una contemplación "cuidadosa". Los amantes pueden ver en el otro potencialidades para las que el resto de la gente permanece ciego. De acuerdo con la tradición, decimos que "el Amor es ciego"; sin embargo, debemos empezar a tener en cuenta la posibilidad de que el amor, bajo ciertas circunstancias, sea más perceptivo que su carencia. Naturalmente, esto implica la posibilidad en algún sentido de percibir potencialidades aún no realizadas. Investigar esto no es tan difícil como parece. El test de Rorschach, en manos de un experto, constituye también una percepción de potencialidades aún no realizadas. Ésta es una hipótesis verificable en principio.

5. La psicología americana o, en un sentido más general, la occidental, de un modo que yo considero etnocéntrico, supone que las necesidades humanas, los temores y los intereses deben ser siempre determinantes de la percepción. El nuevo enfoque de la percepción se basa en el supuesto de que el conocimiento debe estar siempre motivado. Éste es también el punto de vista clásico freudiano (137). El otro supuesto implica que el conocimiento es un mecanismo de enfrentamiento, instrumental, y que hasta cierto punto debe ser egocéntrico. Presupone que el mundo puede ser contemplado *tan sólo* desde el punto de vista de los intereses del perceptor y que la experiencia debe estar organizada alrededor del ego como centro y determinante.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Podría añadir que éste es un punto de vista antiguo de la psicología americana. La llamada "psicología funcional", fuertemente influenciada por una versión muy difundida del darwinismo, tendía también a considerar todas las capacidades desde el punto de vista de su utilidad y "valor para la supervivencia".

Considero también etnocéntrico este punto de vista no sólo por la claridad con que surge como expresión inconsciente del pensamiento cosmológico occidental, sino además por concluir un desprecio persistente de los escritos de los filósofos, teólogos y psicólogos del mundo oriental, en particular de los chinos, japoneses e hindúes, por no mencionar a escritores como Goldstein, Murphy, C. Buhler, Huxley Sorokin, Watts, Northrop, Angyal y muchos otros.

Mis descubrimientos indican que en las percepciones normales de las personas que se autorrealizan y en las experiencias-cumbre más ocasionales de las personas corrientes *la percepción puede relativamente trascender el ego, ignorar sus propios intereses y ser altruista*. Puede ser inmotivada, impersonal, carente de deseos, altruista, no basada en la *necesidad*, independiente. Puede estar más centrada en el objeto que en el ego. Es decir, la experiencia perceptiva puede estar organizada alrededor del objeto como punto central, más bien que alrededor del ego. Parece como si estuvieran percibiendo algo dotado de realidad independiente por sí mismo y en modo alguno dependiente del perceptor. Es posible en la experiencia estética u amorosa absorberse y "volcarse" tanto en el objeto que el yo, en un sentido muy real, desaparece. Algunos escritores de estética, misticismo, maternidad y amor, como, por

ejemplo, Sorokin, han llegado a afirmar que en las experiencia-cumbre podemos hablar de identificación del perceptor con lo percibido, de fusión de lo que eran dos realidades en un todo nuevo y más amplio, de una unidad superior. Esto podría traernos a la memoria algunas de las definiciones dadas sobre la empatía y la identificación y, naturalmente, abre posibilidades de investigación en este sentido.

6. *La experiencia-cumbre es sentida como un momento autovalidante y autojustificado que contiene en sí mismo su propio valor intrínseco*. Es decir, se trata de un fin en sí mismo, lo que podríamos llamar una experiencia-fin, más bien que una experiencia-medio. Es apreciada como una experiencia tan valiosa, como una revelación tan grande, que el mismo intento de justificarla le roba parte de su dignidad y valor. Esto está atestiguado universalmente por mis examinados, a través del informe de sus experiencias amorosas, místicas, estéticas, creativas, de sus estallidos de intuición. Esto resulta particularmente evidente respecto al momento de comprensión que se da en el tratamiento terapéutico. En virtud del hecho de que la persona se defiende contra dicha comprensión, ésta resulta —por definición— penosa de aceptar. Su irrupción en la conciencia es a veces demoledora para la persona. Y, sin embargo, a pesar de este hecho, es atestiguada universalmente como algo digno del esfuerzo realizado, deseable y, a la larga, deseado. Ver es mejor que estar ciego (172), aun cuando la visión pueda herir. Es uno de los casos en los que el valor intrínseco autojustificante y autovalidante de la experiencia, hace que valga la pena el sufrimiento. Numerosos escritores de

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

estética, religión, creatividad y amor describen uniformemente estas experiencias no sólo como intrínsecamente valiosas, sino también como *tan* valiosas que su existencia ocasional da sentido a una vida. Los místicos han afirmado siempre este gran valor de la experiencia mística, que quizás tenga sólo lugar dos o tres veces en una vida.

El contraste es muy acusado respecto a las experiencias ordinarias de la vida, especialmente en el mundo occidental y, aún más especialmente, por lo que hace a los psicólogos americanos. El comportamiento está tan identificado con el concepto de medio para un fin que para muchos escritores las palabras "comportamiento" y "autocomportamiento instrumental" son sinónimas. Todo se hace en orden a un objetivo posterior, *a fin de* conseguir algo más. La culminación de esta actitud es alcanzada por John Dewey en su teoría de los valores (38a), en los que no encuentra ningún indicio de finalidad, sino tan sólo de instrumentalidad. Ni siquiera esta afirmación es suficientemente precisa, porque implica la existencia de un fin. En lugar de esta precisión, lo que implica es que el medio es un medio para otro medio, el cual a su vez es en sí mismo medio, y así hasta el infinito.

Las experiencias-cumbre de puro gozo están, para mis examinados, entre los objetivos básicos del vivir y entre sus justificaciones y demostraciones básicas. Es incomprensible que el psicólogo las pase por alto o se mantenga oficialmente en una postura de desconocimiento de su existencia o, lo que es peor, niegue a priori la posibilidad de su existencia como objeto de estudio científico, tal como ocurre en las psicologías objetivas.

7. *En todas las experiencias-cumbre usuales que he estudiado, se da una desorientación muy característica respecto al tiempo y al espacio*. En el furor creativo, el poeta o el artista se olvida de sus alrededores y del paso del tiempo. Le es imposible, al volver en sí, determinar cuánto tiempo ha pasado. Con frecuencia tiene que sacudir la cabeza, como si saliera de un ofuscamiento para recobrar su sentido de la orientación.

Pero más frecuente que esto es aún el dato, proporcionado especialmente por amantes, de una pérdida completa del sentido de extensión corporal. No sólo pasa el tiempo con pasmosa rapidez durante sus éxtasis, de modo que un día puede pasar como si se tratara de un minuto, sino que un minuto puede estar tan intensamente vivido que parezca un día o un año. Es como si, de algún modo, se encontraran en otro mundo en el tiempo que el tiempo permanece inmóvil y se mueve a la vez con enorme rapidez. Con respecto a nuestras categorías ordinarias, esto constituye evidentemente una paradoja y una contradicción. Y, sin embargo, es un hecho que debemos tener en cuenta, porque así nos ha sido descrito. No veo ninguna razón por la que este tipo de experiencia temporal no pueda ser elaborado a través de la investigación experimental. El juicio del paso del tiempo durante las experiencias-cumbre es forzosamente muy impreciso. Lo mismo ocurre, en consecuencia, con la conciencia de las circunstancias que rodean aquéllas, que es mucho menos precisa que en la vida normal.

8. Las consecuencias de mis descubrimientos son, respecto a una psicología de los valores, completamente desorientadoras y, no obstante, tan uniformes que es necesario no sólo

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

informar de ellas, sino intentar de algún modo comprenderlas. Empecemos por el final: *la experiencia-cumbre se muestra sólo como buena y deseable y jamás como mala o indeseable.* La experiencia es intrínsecamente válida; es perfecta, completa y no necesita de nada más. Es suficiente en sí misma. Es percibida como intrínsecamente necesaria e inevitable. Es tan buena como *debería* serlo. Ante ella se reacciona con miedo, admiración, asombro, humildad y hasta reverencia, exaltación y piedad. Ocasionalmente se utiliza la palabra sagrado para describir el tipo de reacción ante ella. Es placentera y "gozosa" en un sentido ontológico.

Llegados a este punto, las consecuencias filosóficas son tremendas. Si, puestos a argumentar, aceptamos la tesis de que en la experiencia-cumbre *puede verse* con más claridad la naturaleza de la realidad misma y penetrar con más profundidad su esencia, entonces estaremos diciendo lo mismo que han afirmado tantos filósofos y teólogos, que la totalidad del Ser —cuando es contemplada lo más perfectamente posible y desde un punto de vista elevado— sólo puede ser neutral o buena, y que el mal, el dolor o la amenaza son sólo un fenómeno parcial, una consecuencia de no ver al mundo como un todo y una unidad, y de considerarlo desde un punto de vista centrado en uno mismo o demasiado bajo. (Naturalmente, no se trata de negar el mal, el dolor o la muerte, sino más bien de reconciliarse con ellos y comprender su inevitabilidad.)

Otro modo de decirlo es mediante la comparación con uno de los aspectos del concepto de "dios" contenido en muchas religiones. Los dioses, que pueden contemplar y abarcar la to-

talidad del ser y pueden, por tanto, comprenderlo, deben verlo como bueno, justo e inevitable, al mismo tiempo que deben ver el "mal" como un producto de una visión y comprensión limitadas y egoístas. Si pudiéramos ser deiformes en este aspecto, también nosotros, gracias a esta comprensión universal, dejaríamos de juzgar, condenar, decepcionarnos o desengañarnos. Las únicas emociones posibles serían la piedad, la caridad, la amabilidad y quizá la tristeza o el disfrute del Ser respecto a las deficiencias del prójimo. Ahora bien, éste es precisamente el modo como las personas que se autorrealizan reaccionan a veces ante el mundo y como *todos* nosotros reaccionamos en nuestros momentos cumbre. Éste es precisamente el modo como *intentan* reaccionar todos los psicoterapeutas frente a sus pacientes. Debemos conceder, naturalmente, que esta actitud deiforme, esencialmente tolerante, de disfrute del Ser y aceptación del mismo, es muy difícil de conseguir, probablemente imposible en su forma pura, y, no obstante, sabemos que es un asunto de mucha importancia. Podemos aproximarnos más o menos a ello, y sería estúpido negar el fenómeno sólo porque suceda raramente, de forma temporal e impura. Aunque jamás podremos ser dioses en este sentido, podemos asemejarnos más o menos a ellos, con una mayor o una menor frecuencia.

En cualquier caso, el contraste con nuestros conocimientos y reacciones ordinarios es muy acusado. Generalmente actuamos bajo la égida de los valores-medio, es decir, de la utilidad, atractivo, maldad o bondad, o conveniencia respecto a un objetivo. Valoramos, controlamos, juzgamos, condenamos o aprobamos. Nos reímos de alguien, antes que compartir su

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

risa. Reaccionamos ante la experiencia en términos personales, percibimos el mundo en función de nosotros mismos y nuestros objetivos, reduciéndolo en consecuencia a medios para nuestros fines. Esto es todo lo contrario de la independencia respecto al mundo, lo que significa que en realidad no lo estamos percibiendo a él, sino percibiéndonos a nosotros mismos en él o a él en nosotros mismos. Percibimos, pues, motivados por la deficiencia y tan sólo somos capaces, por tanto, de percibir valores deficitarios. Esto es muy distinto de percibir el mundo en su totalidad o percibir aquella parte de él que en la experiencia-cumbre hace sus veces. Entonces y sólo entonces podemos percibir sus valores en vez de los nuestros. Yo los llamo valores del Ser o más brevemente valores-S. Son muy semejantes a los "valores intrínsecos" de Robert Hartman (59).

Estos valores-S, en la medida que alcanza mi comprensión en este momento, son:

1) Totalidad (unidad, integración, tendencia a la unicidad, interconexión, simplicidad, organización, estructura, superación de la dicotomía, orden).
2) Perfección (necesidad, justicia, determinación, inevitabilidad, conveniencia, equidad, plenitud, inmejorabilidad).
3) Consumación (terminación, finalidad, justicia, "estar terminado", realización, *finis* y *telos*, destino, hado).
4) Justicia (rectitud, orden, legitimidad, autenticidad).
5) Vida (proceso, no estar muerto, espontaneidad, autoregulación, funcionamiento pleno).
6) Riqueza (diferenciación, complejidad, intrincación).

7) Simplicidad (honestidad, desnudez, esencialidad, estructura abstracta, esencial, esquemática).
8) Belleza (rectitud, forma, vida, simplicidad, riqueza, totalidad, perfección, terminación, unicidad, honestidad).
9) Bondad (rectitud, apetecibilidad, inmejorabilidad, justicia, benevolencia, honestidad).
10) Unicidad (idiosincrasia, individualidad, ausencia de comparabilidad, novedad).
11) Carencia de esfuerzo (facilidad, ausencia de fatiga, empeño o dificultad, atractivo, funcionamiento perfecto).
12) Alegría (diversión, placer, gozo, viveza, humor, exuberancia, carencia de esfuerzo).
13) Verdad, honestidad, realidad (desnudez, simplicidad, riqueza, rectitud, belleza, puro, limpio y carente de adulteración, consumación, esencialidad).
14) Autosuficiencia (autonomía, independencia, "carencia de necesidad de ser otro que no sea uno mismo a fin de ser uno mismo", autodeterminación, trascendencia del medio, separación, vivir de acuerdo con las propias reglas).

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Resulta obvio que *no* se excluyen mutuamente. No son valores distintos o separados, sino que se entrecruzan y compenetran mutuamente. Básicamente son todos *facetas* del Ser y no *partes* del mismo. Varios de estos aspectos llegarán a la antesala del conocimiento según la operación que los haya revelado, verbigracia, la percepción de una persona hermosa o de una pintura bella, la experimentación de una sexualidad

perfecta y/o de un amor perfecto, la comprensión, creatividad, alumbramiento, etc.

Así pues, no es sólo una demostración de la fusión y unidad de la trilogía tradicional de lo verdadero, lo bueno y lo bello, etc., sino que es también mucho más. He informado en alguna otra parte acerca de mi descubrimiento (97) de que la verdad, bondad y belleza se encuentran sólo relacionadas a medias en las personas normales —dentro de nuestra cultura—, y aún menos en personas neuróticas. Tan sólo en el ser humano evolucionado y maduro, en la persona que se autorrealiza y está en plenitud de funciones, se encuentran tan interrelacionadas que, en la práctica, puede decirse que forman una unidad. Quisiera añadir ahora que esto es también cierto para las demás personas en sus momentos cumbre.

Este descubrimiento, si resulta correcto, está en contradicción directa y flagrante con uno de los axiomas básicos que guían el pensamiento científico, es decir, que cuanto más objetiva e impersonal se hace la percepción, más se independiza de la valoración. Hecho y valor han sido considerados casi siempre (por los intelectuales) como antónimos y mutuamente excluyentes. Sin embargo, quizá la verdad esté en lo contrario, porque cuando examinamos el conocimiento más independiente del ego, objetivo, inmotivado y pasivo, descubrimos que éste percibe directamente los valores, que éstos no pueden ser separados de la realidad y que las más profundas percepciones de los "hechos" hacen que se confundan el "es" y el "debería ser". En estos momentos la realidad está matizada de asombro, admiración, pasmo y aprobación, es decir, de valor.[1]

9. La experiencia normal está inmersa dentro de la historia y de la cultura así como las cambiantes y relativas necesidades humanas. Está organizada en el tiempo y en el espacio. Forma parte de conjuntos y coordenadas de referencia. Puesto que depende del hombre en cuanto a su realidad, sea la que fuere, si éste desapareciera, desaparecería también ella. Sus líneas directrices de referencia van desde los intereses de la persona hasta las exigencias de la situación, de lo inmediato en el tiempo hasta el pasado y el futuro, desde la proximidad espacial hasta la lejanía. En estos aspectos, comportamiento y necesidades son relativos.

Las experiencias-cumbre son, desde este punto de vista, más absolutas y menos relativas. No sólo están sujetas al tiempo y al espacio, en los sentidos anteriormente indicados, no sólo son más independientes de las circunstancias concomitantes y son percibidas más en sí mismas, no sólo no están relativamente motivadas y dependientes de los intereses del hombre, sino que son percibidas y se reacciona ante ellas como si existieran por sí mismas, "ahí fuera", como si fueran percepciones de una realidad independiente del hombre y que se prolonga más allá de su vida. Es ciertamente peligroso y difícil hablar científicamente de lo relativo y lo absoluto y soy consciente de que se trata de una ciénaga semántica. Sin embargo, me veo constreñido por la gran cantidad de descripciones introspectivas aportadas por mis examinados a informar de este hallazgo, como de algo con lo que los psicólogos tendrán al fin que condescender. Éstas son las palabras que los mismos examinados utilizan para intentar describir estas experiencias

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

que les resultan esencialmente inefables. *Ellos* son quienes hablan de "absoluto", *ellos* quienes hablan de "relativo".

Una y otra vez nos sentimos tentados a utilizar este tipo de vocabulario, por ejemplo, en los dominios de arte. Un jarrón chino puede ser perfecto en sí mismo, puede simultáneamente tener dos mil años de antigüedad y seguir siendo actual, universal más bien que chino. En estos aspectos al menos, es absoluto, aunque simultáneamente sea relativo al tiempo y a la cultura que lo produjo, así como a los imperativos estéticos de quien lo contempla. ¿No es significativo también que la experiencia mística haya sido descrita con palabras casi idénticas por las gentes de cada religión, cada época y cada cultura? No es de extrañar que Aldous Huxley (68a) la haya llamado "La Filosofía Perenne". Los grandes creadores, pongamos por caso los recopilados por Brewster Ghiselin (54a), han descrito sus momentos creativos en términos casi idénticos, ya fueran poetas, químicos, escultores, filósofos o matemáticos.

El concepto de lo absoluto ha provocado problemas, en parte por estar impregnado de un matiz estático. A través de la experiencia de mis examinados, resulta claro que este estatismo no es necesario ni inevitable. La percepción de un objeto estético, un rostro amado o una bella teoría es un proceso fluctuante y fluyente; pero esta fluctuación de la atención se da estrictamente *dentro* de los límites de la percepción. Su riqueza puede ser infinita y una mirada prolongada puede pasar de un aspecto de la percepción al otro, concentrándose unas veces en uno y otras en otro. Un buen cuadro es una estructura orgánica de muchas tramas, no sólo de una, de modo que

la experiencia estética puede ser un placer continuo, aunque fluctuante, a medida que es contemplado —en sí mismo— ya de un modo ya de otro. También puede ser captado relativamente en determinado momento y de un modo absoluto en el siguiente. No necesitamos esforzarnos por saber si es relativo o absoluto. Puede ser ambas cosas.

10. El conocimiento ordinario es un proceso muy activo. Un rasgo característico es la función conformadora y selectiva por parte del perceptor. Éste escoge el contenido que ha de percibir, así como el que va a trascender el campo de la percepción, lo relaciona con sus necesidades, temores e intereses, lo dota de una estructura, ordenándolo y re-ordenándolo. En una palabra, lo elabora. El conocimiento es un proceso que consume energía. Exige un estado de alerta, vigilancia y tensión y es, por lo tanto, fatigoso.

El conocimiento-S es mucho más pasivo y receptivo que activo, aunque evidentemente jamás puede serlo del todo. Las mejores descripciones que he encontrado acerca de esta forma "pasiva" de conocimiento provienen de los filósofos orientales, especialmente de Lao-Tse y los filósofos taoístas. Krishnamurti (85) tiene una excelente frase para describir estos hechos. Él lo denomina "conciencia carente de deseo". La concepción taoística del "dejad ser" expresa también lo que estoy intentando explicar, es decir, que la percepción puede carecer de exigencias en vez de ser intrínsecamente solicitante, puede tener un carácter más contemplativo que activo. Puede ser humilde ante la experiencia, no-interferente, receptiva más que apropiativa, puede dejar que lo percibido siga siendo

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

ello mismo. Me estoy acordando también de la descripción de Freud de una "atención que flota libremente". Ésta también es más pasiva que activa, desinteresada más que egocéntrica, más soñadora que vigilante, más paciente que impaciente. Consiste más en ver que en mirar, es un sometimiento y un rendirse a la experiencia.

Me ha sido también útil un reciente memorándum de John Shilien (155) acerca de la diferencia entre la audición pasiva y la audición activa y esforzada. El buen terapeuta debe ser capaz de escuchar receptivamente más que de un modo interpretativo, a fin de poder oír lo que realmente se dice y no lo que espera o exige oír. No debe imponerse, sino dejar que las palabras fluyan sobre él. Sólo de esta manera pueden ser asimiladas su forma y estructura. De otro modo, uno oye tan sólo sus propias teorías y exigencias.

De hecho, podemos decir que es este criterio —la capacidad de ser receptivo o pasivo— lo que diferencia un buen terapeuta de uno malo, sea de la escuela que sea. El buen terapeuta es capaz de percibir a cada persona por sí misma, sin ninguna prisa por taxonomizar, etiquetar, clasificar. El mal terapeuta, a través de un siglo de experiencia clínica, tan sólo hallará repetidas confirmaciones de las teorías que aprendió al principio de su carrera. Éste es el sentido de la afirmación de que un terapeuta pueda repetir los mismos errores durante cuarenta años y encima llamarlos una "rica experiencia clínica".

Un modo por completo distinto, aunque igualmente fuera de uso, de comunicar la apreciación de esta característica del conocimiento-S consiste en adjetivarlo, junto con D.H. Lawren-

ce y otros románticos, como más involuntario que volitivo. El conocimiento ordinario es volitivo en alto grado y, por tanto, exigente, predeterminado y preconcebido. En el conocimiento de la experiencia-cumbre la voluntad no se interfiere. Se mantiene en la expectación. Recibe y no exige. No podemos dominar la experiencia-cumbre. Es ella quien viene a nosotros.

11. *La reacción emocional en la experiencia-cumbre posee un sabor especial de admiración, pasmo, reverencia, humildad y rendimiento ante la experiencia como ante algo grande.* A veces incluye un toque de miedo (miedo agradable) de ser anonadado. Mis examinados lo describen con frases como «Esto es demasiado para mí», «Es más de lo que puedo soportar», «Es demasiado maravilloso». La experiencia puede comportar una cierta acerbidad y cualidad penetrante que pueden provocar lágrimas, risas o ambas cosas, y que paradójicamente puede parecerse al dolor, aunque se trate en este caso de un dolor deseable, a menudo descrito como "dulce". Puede llegar a incluir pensamientos de muerte de modo característico. No sólo mis examinados, sino muchos escritores, al hablar de las diversas experiencias-cumbre, las han comparado con la muerte, una muerte deseada con vehemencia. Una frase típica podría ser ésta: «Es demasiado maravilloso. No sé cómo puedo resistirlo. Podría morir en este mismo momento». En parte, quizá se trate de un aferrarse a la experiencia y negarse a descender de esta cima hasta el valle de la existencia ordinaria. En parte, quizá se trate también de un aspecto del profundo sentimiento de humildad, pequeñez e indignidad que surge ante la enormidad de la experiencia.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO
LECTURA ANÉMICA

12. Otra paradoja a la que debemos enfrentarnos, por difícil que sea, se encuentra en las descripciones conflictivas de la percepción del mundo. *En algunas descripciones, en particular de la experiencia mística, religiosa o filosófica, la totalidad del mundo es la contemplada como unidad, como una entidad simple, viva y de gran riqueza. En otras experiencias-cumbre, en particular las amorosas y las estéticas, una pequeña parte del mundo es percibida como si por el momento fuera el mundo en su totalidad.* En ambos casos se trata de la percepción de la unidad. Probablemente el hecho de que el conocimiento-S de un cuadro, una persona o una teoría conserve todos los atributos de la totalidad de Ser, es decir, los valores-S, deriva de este hecho; de percibirlo como si fuera todo lo existente en el momento dado.

13. Hay diferencias sustanciales (56) entre el conocimiento que abstrae y categoriza y el conocimiento fresco de lo concreto, puro y particular. Éste es el sentido en que voy a usar los términos abstracto y concreto. No difiere mucho de la terminología de Goldstein. La mayor parte de nuestros conocimientos (atenciones, percepciones, recuerdos, pensamientos y aprendizajes) son más abstractos que concretos. Es decir, lo que más hacemos en nuestra vida cognoscitiva es categorizar, esquematizar, clasificar y abstraer. No conocemos tanto la naturaleza del mundo tal como es en sí como la realización de nuestro propio mundo interior. La mayor parte de la experiencia se filtra a través de nuestro sistema de categorías, estructuras y clasificaciones, como Schachtel (147) ha señalado en su ensayo clásico sobre "La amnesia infantil y el problema de la memoria". Yo llegué a

esta diferenciación gracias a mis estudios sobre las personas que se autorrealizan, *al encontrar en ellas simultáneamente la capacidad de abstraer sin renunciar a la concreción y la capacidad de ser concreto sin renunciar a la abstracción*. Esto aporta una pequeña contribución a la descripción de Goldstein, al haber encontrado no sólo una reducción a lo concreto, sino también lo que podríamos llamar una reducción a lo abstracto, es decir, una pérdida de capacidad de reconocer lo concreto. Desde entonces he hallado esta misma capacidad excepcional de percibir lo concreto en buenos artistas y clínicos, aun cuando no estuvieran autorrealizándose. Más recientemente he encontrado esta misma capacidad en la gente normal durante sus experiencias-cumbre. En estos momentos son más capaces de captar lo percibido en su propia naturaleza concreta, idiosincrásica.

Puesto que este tipo de percepción ideográfica ha sido descrito como el núcleo de la percepción estética, por ejemplo por Northrop (127a), ambas cosas han llegado casi a adquirir el valor de sinónimos. Para la mayor parte de los filósofos y los artistas, percibir a una persona concretamente, en su unicidad intrínseca, es percibirla estéticamente. Yo prefiero el uso más amplio y creo haber demostrado que toda esta clase de percepción de la naturaleza individual de los otros es característica de *todas* las experiencias-cumbre y no sólo de la estética.

Resulta útil considerar la percepción concreta que sucede en el conocimiento-S como una percepción simultánea o en rápida sucesión de todos los aspectos y atributos del objeto. Abstraer consiste esencialmente en seleccionar sólo determi-

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

nados aspectos del objeto, aquellos que nos son de utilidad, aquellos que nos amenazan, los que nos resultan familiares o se adecuan a nuestras categorías lingüísticas. Whitehead, por un lado, y Bergson, por otro, lo han explicado suficientemente, lo mismo que otros muchos filósofos desde entonces, como, por ejemplo, Vivanti. Las abstracciones, en la medida en que resultan de utilidad, son también falsas. En una palabra, percibir de forma abstracta un objeto *no* significa percibir algunos de sus aspectos. Esto explica claramente una selección de algunos atributos, desestimación de otros y creación o distorsión de unos terceros. Hacemos del objeto lo que queremos. Lo creamos. Lo fabricamos. Sumado a esto, resulta de extrema importancia la poderosa tendencia existente entre la abstracción de relacionar los aspectos del objeto con nuestro sistema lingüístico. Este hecho crea dificultades especiales porque el lenguaje es un proceso secundario y no primario en el sentido freudiano, porque tiene que ver con la realidad externa antes que con la realidad psíquica, con lo consciente antes que con el inconsciente. Es cierto que esta carencia puede ser subsanada hasta cierto punto con el lenguaje poético o rapsódico, pero en el último análisis gran parte de la experiencia resulta inefable y no puede ser expresada por medio de ningún lenguaje.

Tomemos por ejemplo la percepción de un cuadro o de una persona. Para percibirlos plenamente, debemos luchar contra nuestra tendencia a clasificar, comparar, evaluar, necesitar y utilizar. En el preciso momento en que decimos de un hombre, por ejemplo, que es extranjero, en este mismo instante lo hemos clasificado, hemos realizado un acto de abstracción y, hasta

cierto punto, hemos perdido toda posibilidad de contemplarlo como ser humano único y global, distinto de cuantos existen en el mundo. En el momento en que nos acercamos al cuadro colgado en la pared para leer el nombre del artista, hemos echado por la borda toda propia unicidad. En cierta medida, pues, aquello que llamamos *conocimiento*, es decir, la colocación de una experiencia dentro de un sistema de conceptos, palabras o relaciones, inhibe toda la posibilidad de un conocimiento pleno. Herbert Read ha señalado que el niño posee el "ojo inocente", la capacidad de contemplar algo como si estuviera viéndolo por primera vez (con frecuencia está *realmente* viéndolo por vez primera). Puede entonces contemplarlo maravillado, examinando todos sus aspectos, captando todos sus atributos, porque para el niño que se encuentra en esta situación ningún atributo de un objeto extraño es más importante que otro. No lo estructura; se limita a contemplarlo. Saborea las cualidades de la experiencia de la manera descrita por Cantril (28, 29) y Murphy (122, 124). En una situación similar, el adulto, en la medida en que pueda evitar como actividades únicas la abstracción, denominación, colaboración, comparación y relación, en esta misma medida podrá ver más y más aspectos de las muchas facetas de la persona o del cuadro. Debo subrayar en particular la capacidad de percepción de lo inefable, aquella faceta que no puede ser expresada en palabras. Intentar forzar su expresión con palabras da una imagen cambiada, produce algo distinto; algo *parecido*, similar y, con todo, distinto.

Esta capacidad de percibir el todo elevándose por encima de las partes es lo que caracteriza el conocimiento en las di-

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

versas experiencias-cumbre. Puesto que sólo de esta manera puede conocerse a una persona en el sentido más amplio de la palabra, no es de extrañar que quienes se autorrealizan sean mucho más astutos en su percepción de las personas, en su penetración hasta el núcleo o esencia del otro. Ésta es también la razón por la que estoy convencido de que el terapeuta ideal, a quien esto afecta además como una necesidad profesional, para poder comprender a otra persona en su totalidad individual, sin prejuicios, debe ser al menos un ser humano bastante saludable. Lo sostengo, a pesar de conceder voluntariamente la existencia de diferencias individuales inexplicadas aun en este tipo de perceptividad y que la experiencia terapéutica puede ser en sí misma una cierta clase de aprendizaje en el conocimiento del Ser de otro ser humano. Esto explica también por qué creo que un entrenamiento en la percepción estética y creadora pueden ser aspectos muy deseables del aprendizaje clínico.

14. *En los niveles más altos de la madurez humana, se fusionan, trascienden o resuelven muchas dicotomías, polaridades y conflictos.* Las personas que se autorrealizan son a la vez egoístas y desinteresadas, dionisíacas y apolíneas, individuales y sociales, racionales e irracionales, en comunidad con los demás y desligados de ellos, etc. Lo que creí que eran corrientes rectilíneas, cuyos extremos eran polares y distantes al máximo entre sí, resultaron ser más semejantes a círculos y espirales, en los que los extremos polares se juntaban en una unidad fusionada. Esta misma tendencia se encuentra de forma poderosa en el pleno conocimiento del objeto. Cuanto más comprendamos la totalidad del Ser, más podemos tolerar la existencia

y percepción simultáneas de las consecuencias, oposiciones y flagrantes contradicciones, que parecen ser productos de un conocimiento parcial y se difuminan ante el conocimiento de la totalidad. La persona neurótica, contemplada desde un punto de vista deiforme y panorámico, puede aparecer como una unidad de proceso admirable, intrincada e incluso hermosa. Lo que normalmente captamos como conflicto, contradicción y disociación puede entonces ser percibido como inevitable, necesario y hasta predeterminado. Es decir, si esa persona puede ser comprendida en su totalidad, todo encuentra su lugar apropiado y puede ser percibido y apreciado estéticamente. Todos sus conflictos y hendiduras resultan tener un sentido y explicación. Incluso los conceptos de enfermedad y salud pueden fundirse y difuminar sus contornos cuando consideramos el síntoma como una presión hacia la salud, o consideramos la neurosis como la solución más saludable posible por el momento a los problemas del individuo.

15. *La persona que se encuentra en la cumbre deviene deiforme, no sólo en los sentidos ya tratados, sino también en algunos otros aspectos, como la aceptación completa, amorosa, no-condenatoria, compasiva y quizá gozosa del mundo y la persona*, por mala que pueda parecer en un momento de mayor normalidad. Los teólogos vienen luchando desde hace mucho por reconciliar —tarea imposible— el pecado, el mal y el dolor existentes en el mundo con el concepto de un Dios todo poder, todo amor y todo conocimiento. Una dificultad aliada y dependiente de ésta se presenta en la tarea de reconciliar la necesidad de premios y castigos con el concepto de un Dios

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO
LECTURA ÍNEA

todo amor y todo perdón. De algún modo debe castigar y no castigar, perdonar y condenar.

Creo que podemos aprender algo en orden a una solución natural de este dilema, del estudio de las personas que se autorrealizan y de la comparación de los dos tipos de percepción del Ser y la percepción de la Deficiencia. La percepción-S acostumbra a ser algo momentáneo. Es una cumbre, una elevación, un logro ocasional. Parece como si el ser humano percibiese la mayor parte del tiempo de un modo deficitario. Es decir, compara, juzga, aprueba, relaciona y utiliza. Esto significa que nos es posible percibir a otro ser humano alternativamente de dos maneras distintas, algunas veces en su Ser, como si constituyera la totalidad del universo en este momento. Con mucha mayor frecuencia, sin embargo, lo percibimos como parte del universo y relacionado con el resto de muchas maneras complejas. Cuando le percibimos en su Ser, *entonces* podemos ser todo amor, todo perdón, todo aceptación, todo admiración, todo comprensión, gozo del Ser, gozo amoroso. Pero éstos son precisamente los atributos asignados a casi todos los conceptos de la divinidad (excepto quizás este disfrute o diversión que, de forma extraña, falta en la mayor parte de las divinidades). En estos momentos, pues, podemos ser deiformes de acuerdo con esos atributos. Por ejemplo, en el caso de la terapéutica podemos relacionarnos de esta manera amorosa, comprensiva, aceptante, perdonante, con toda clase de seres humanos que normalmente tenemos, condenados e incluso odiamos, como asesinos, pederastas, violadores, explotadores o cobardes.

Encuentro muy interesante el hecho de que todo el mundo se comporte a veces como si quisiera ser reconocido en su Ser (v. capítulo 9). Les disgusta verse clasificados, categorizados, catalogados. A menudo, ofende etiquetar a una persona como camarero, policía o "dama", en vez de hacerlo como individuo. Todos queremos ser reconocidos y aceptados por lo que somos en nuestra plenitud, riqueza y complejidad. Si no podemos encontrar entre los seres humanos este personaje aceptante, entonces aparece en nosotros una fuerte tendencia a crear y proyectar una figura deiforme, a veces humana, a veces sobrenatural.

Otro tipo de respuesta al "problema del mal" viene sugerida por la manera como nuestros examinados "aceptan la realidad", como algo que es en sí mismo, por sí mismo. Algo que no está ni *a favor* ni *en contra* del hombre. Es aquello que es, de un modo impersonal. Un terremoto que produce víctimas plantea un problema tan sólo para quien necesita a un Dios personal que sea al mismo tiempo todo amor, carente de humor, omnipotente y que haya creado el mundo. Para quien percibe el hecho de modo natural, impersonal y no creado, no presenta ningún problema ético o axiológico, puesto que no ha sido llevado a cabo "intencionadamente" para incomodarle. Se limita a encogerse de hombros y, en el caso de que se defina el mal antropocéntricamente, lo acepta sin más, al igual que hace con las estaciones y tormentas. En principio, es posible admirar la belleza de una corriente desbordada o la del tigre en el momento en que se dispone a matar; es posible incluso disfrutar con ello. Naturalmente, esta actitud resulta mucho

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA EN LÍNEA

más difícil de adoptar frente a acciones humanas que hieren; sin embargo, a veces es posible y cuanto más madura es la persona, mayor es la posibilidad.

16. *La percepción en las experiencias-cumbre muestra una fuerte tendencia a ser ideográfica y no-clasificatoria.* Lo percibido, se trate de una persona, de un árbol, del mundo o de una obra de arte, tiende a ser considerado como un ejemplar único y como miembro exclusivo de su categoría. Esto contrasta con nuestra manera nomotética normal de enfrentarnos al mundo, que se basa esencialmente en la generalización y la división aristotélica del mundo en diversas categorías generales. Si no existieran categorías, los conceptos de semejanza, igualdad, analogía y diferencia resultarían totalmente inútiles. No se pueden comparar dos objetos que no posean nada en común. Es más, para que dos objetos tengan algo en común hay que recurrir necesariamente a la abstracción, por ejemplo, refiriéndonos a cualidades como color rojo, redondez, pesadez, etc. Pero si percibimos una persona sin recurrir a la abstracción, si insistimos en la percepción simultánea de todos sus atributos como esencialmente integrados, entonces no la podremos clasificar. Toda persona global, desde este punto de vista, y toda pintura, pájaro o flor, resultan miembros únicos de una categoría y deben por tanto percibirse ideográficamente. Este propósito de contemplar todos los aspectos del objeto implica una mayor validez de la percepción (59).

17. *Un aspecto de la experiencia-cumbre es la pérdida completa, aunque momentánea, de todo temor, ansiedad, inhibición, defensa y control, un cese de toda renuncia, demora y coerción.*

El miedo a la desintegración y disolución, el temor a ser abrumado por los "instintos", el temor a la muerte y a la locura, a dar paso a un placer y emoción incontrolados, tienden a desaparecer o a permanecer a la expectativa por el momento. La desaparición del temor implica también una mayor apertura de la percepción.

Podría considerársela como pura satisfacción, pura expresión, pura alegría y júbilo. Sin embargo, y puesto que se da "en el mundo", representa un cierto tipo de fusión entre el "principio de placer" freudiano y el "principio de realidad". Constituye pues otro ejemplo de la solución de conceptos corrientemente dicotomizados en los niveles más elevados del funcionamiento psíquico.

Podemos por tanto esperar hallar una cierta "permeabilidad" en aquellas personas que gozan a menudo de tales experiencias, una cerrazón y simultáneamente una apertura respecto al inconsciente, una relativa ausencia de temor con respecto a este último.

18. Algo que hemos contemplado ya en estas diversas experiencias-cumbre es que la persona tiende a hacerse más integrada, más individual, espontánea, expresiva, más expedita y menos necesitada de esfuerzo, más animosa y capaz, etc.

Ahora bien, todas estas características son similares o casi idénticas a las descritas en la lista de valores-S en las páginas precedentes. Parece existir *una clase de paralelismo o isomorfismo dinámico, a este respecto, entre lo interior y lo exterior. Es decir, que, así como el Ser esencial del mundo es percibido por la persona, de manera concurrente ésta se aproxima a su propio*

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Ser (a su propia perfección, la de ser él mismo más perfecto). Este efecto inter-activo parece ser válido en ambas direcciones, ya que, cuanto más se aproxima la persona a su propio Ser o perfección, más le capacita esto para contemplar con mayor facilidad en el mundo de los valores-S. A medida que se hace más unificada, tiende a una mayor capacidad de contemplación de la unidad en el mundo. A medida que se hace más activa y bulliciosa en su Ser, más capaz es de ver la animación que despliega el Ser en el mundo. A medida que se hace más fuerte, adquiere mayores posibilidades de captar en el mundo la fortaleza y el poder. Lo uno posibilita lo otro, de la misma manera que la depresión hace que el mundo parezca menos bueno, y viceversa. La persona y el mundo van adquiriendo mayor semejanza mutua a medida que ambos avanzan hacia la perfección (o a medida que ambos avanzan hacia una menor perfección) (108, 104).

Quizás esto forme parte de lo que se quiere dar a entender mediante la expresión "identificación de los amantes", fundirse en una sola entidad con el mundo en la experiencia cósmica, sentirse *parte* de la unidad que uno capta en una gran intuición filosófica. Resultan también de interés algunos datos (aunque insuficientes) (180) que indican que algunas de las cualidades utilizadas para describir la estructura de "buenos" cuadros sirven asimismo para describir al ser humano bueno, valores-S de la totalidad, unicidad y vida. Naturalmente, esto es comprobable.

19. Resultará útil para algunos lectores que intentemos brevemente colocar todo esto sobre otras coordenadas más

familiares: las psicoanalíticas. Los procesos secundarios se relacionan con el mundo real independientemente del inconsciente y el preconsciente (86). La lógica, la ciencia, el sentido común, la adaptación, el adoctrinamiento, la responsabilidad, la planificación y el racionalismo son técnicas correspondientes a procesos secundarios. Los procesos primarios fueron descubiertos al principio en los neuróticos y pricóticos y más tarde en los niños; sólo recientemente han sido observados en personas sanas. Las reglas por las que se rige el inconsciente operativamente pueden ser observadas con la mayor claridad en los sueños. Los deseos y los temores son los primeros factores de movimiento para los mecanismos freudianos. El hombre equilibrado, responsable, con sentido común, que se desenvuelve bien en el mundo real, debe hacerlo generalmente en parte volviendo la espalda a su inconsciente y preconsciente, negándolos y reprimiéndolos.

En cuanto a mí, el momento de mayor conciencia de este hecho fue tener que enfrentarme, hace años, con la evidencia de que mis examinados que se estaban autorrealizando, escogidos por su gran madurez, eran al mismo tiempo infantiles. Lo llamé "puerilidad saludable", una "ingenuidad secundaria". Ha sido reconocida también por Kris (84) y por psicólogos del ego como una "regresión al servicio del ego" que no sólo se encuentra en las personas sanas, sino que es considerada condición sine qua non de la salud psíquica. Se ha acordado también que el amor es una regresión (es decir, quien no puede retroceder, no puede amar). Y, finalmente, los analistas coinciden en que la inspiración de una gran creatividad (primaria) deriva en parte

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

del inconsciente, es decir, se trata de una regresión saludable, una separación temporal del mundo real.

Llegados a este punto, puede contemplarse lo que se ha descrito como *una fusión del ego, el id, el super-ego y el ideal del ego, el inconsciente y el preconsciente, los procesos primarios y secundarios; como una síntesis del principio de placer con el principio de la vida; como una regresión saludable carente de temores, al servicio de una mayor madurez; una verdadera integración de la persona a todos los niveles.*

Redefinición de la autorrealización

En otras palabras, cualquier persona que se encuentre en cualquiera de las experiencias-cumbre adopta temporalmente muchas de las características descubiertas por mí en quienes se autorrealizan. Es decir, durante un tiempo en que se convierte en persona autorrealizada. Podríamos considerarlo como un cambio caracterológico pasajero, si así lo deseamos, y no sólo un estado emocional cognoscitivo. No sólo son éstos sus momentos más felices y emocionantes, sino que son también los momentos de mayor madurez, delimitación de la individualidad, plenitud; en una palabra, sus momentos más saludables.

Esto nos posibilita la tarea de redefinir la autorrealización de manera que podamos purificarla de sus deficiencias estáticas y tipológicas y liberarla un poco de ser una especie de panteón universal en el que pocas personas entran a la edad de sesenta años. Podemos definirlo como un episodio o un momento en

el que las fuerzas de la persona se aúnan de modo particularmente eficiente y de intenso gozo, en el que se hace más integrada y menos dividida, más abierta a la experiencia, más idiosincrásica, más perfectamente expresiva, más humorística, más trascendente del ego, más independiente de sus necesidades inferiores, etc. En estos episodios la persona es más ella misma, al realizar con más perfección sus potencialidades; está más cerca del núcleo de su Ser; es más plenamente humana.

Estos estados o episodios pueden, en teoría, acontecer en cualquier período de la vida de una persona cualquiera. Lo que parece distinguir a estos individuos que he calificado como personas que se autorrealizan es que en ellos esos episodios tienen lugar con mucha mayor frecuencia, intensidad y perfección que en el término medio general. Así parece que la autorrealización es más una cuestión de grado y frecuencia que un asunto de "todo o nada", con lo cual parece resultar más asequible a las técnicas investigadoras. Ya no necesitamos limitarnos a la búsqueda de las poco frecuentes personas de quienes podríamos decir que se están realizando la mayor parte del tiempo. En teoría al menos, podemos investigar *cualquier* curso vital en busca de episodios de autorrealización, especialmente en los casos de artistas, intelectuales y otras personas señaladamente creativas, en las personas profundamente religiosas y en las que experimentan grandes intuiciones en psicoterapia o en otras importantes experiencias de desarrollo.

LECTURA ONLINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

La cuestión de la validez externa

Hasta ahora me he limitado a describir una experiencia subjetiva de modo completamente experimental. Sus relaciones con el mundo externo son ya otro cantar. El que el perceptor *crea* que está percibiendo con mayor veracidad y complejidad no constituye prueba alguna de que realmente sea así. Los criterios para juzgar la validez de esta creencia descansan ordinariamente en los objetos o personas percibidos o en los productos creados. Resultan por tanto, en principio, simples problemas de investigación correlativa.

Pero ¿en qué sentido puede afirmarse que el arte es conocimiento? La percepción estética posee ciertamente su propia autojustificación intrínseca. Es experimentada como con ciertas ilusiones y alucinaciones. Es más, uno puede verse encumbrado hasta una percepción estética por un cuadro que deja a otro indiferente. Si hemos de trascender los límites de la individualidad, el problema de los criterios externos de validez permanece inalterable, lo mismo que sucede con todas las demás percepciones.

Lo mismo puede afirmarse de la percepción amorosa, de la experiencia mística, del momento creativo y de la llamarada de la intuición.

El amante percibe en el amado lo que nadie más puede percibir y, como en los demás casos, no hay cuestión acerca del valor intrínseco de su experiencia interior y de la gran cantidad de consecuencias favorables que se derivan para él, la persona amada y para el mundo. Si tomamos como ejemplo el caso

del amor de una madre por su pequeño, la cosa es aún más evidente. El amor no se limita a percibir las potencialidades, sino que además las actualiza. La ausencia de amor sofoca las potencialidades e incluso llega a destruirlas del todo. El desarrollo de la persona exige valentía, confianza en sí misma, y hasta osadía. La ausencia de amor por parte de uno de los padres o del compañero produce lo contrario: desconfianza en sí mismo, ansiedad, sentimientos de inferioridad, temor al ridículo, etc., lo que inhibe el desarrollo y la autorrealización.

Toda la experiencia personológica y psicoterapéutica atestigua el hecho de que el amor desarrolla y la carencia de amor entorpece, tanto si es merecida como si no lo es (17).

El problema complejo y circular que se nos plantea entonces es éste: «¿Hasta qué punto este fenómeno constituye una profecía que se autocumple?», en la formulación de Merton. La convicción por parte de un esposo de que su mujer es hermosa o la firme creencia de una esposa en el valor de su marido *crean* hasta cierto punto la belleza y el valor. No se trata tanto de percibir algo ya existente, como de llevar a la existencia por medio de la convicción. ¿Debemos entonces considerarlo como un ejemplo de percepción de una potencialidad, ya que *toda* persona posee la posibilidad de ser bella y animosa? Si esto es así, no es el caso de la percepción de la posibilidad real de llegar a ser un gran violinista, porque ésta no es una posibilidad universal.

Y con todo, bajo esta complejidad, siguen acechando las dudas para quienes confían en conquistar todos estos problemas para el ámbito de la ciencia conocida. Con bastante frecuencia,

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

el amor hacia otra persona aporta ilusiones, percepciones de cualidades que no existen y que, por tanto, no son percibidas con verdad, sino creadas en la mente del perceptor y que descansan en una trama de necesidades, represiones, negaciones, proyecciones y racionalizaciones. Si el amor puede resultar más perceptivo que su carencia, también puede resultar más cegador. El problema averiguativo que sigue fustigándonos se convierte pues en: ¿cuándo es el primer caso y cuándo el segundo? ¿Cómo podemos determinar en qué momento la percepción del mundo real es más aguda? He informado ya acerca de mis conclusiones a nivel personológico, que me llevan a considerar que una posible respuesta a la cuestión estriba en la variable de la salud psíquica del perceptor, tenga o no conexión con la relación amorosa. Cuanto mayor sea el grado de salud, más aguda y penetrante será la percepción del mundo, en el caso de que los demás factores permanezcan invariados. Dado que esta conclusión fue producto de una observación incontrolada, debo presentarla sólo como hipótesis, en espera de una investigación controlada.

En general, nos enfrentamos a problemas similares respecto al flujo estético e intelectual de la creatividad, tal como en el caso de las experiencias intuitivas. En ambos casos, no hay una correspondencia perfecta entre justificación externa de la experiencia y autojustificación fenomenológica. Una gran intuición puede resultar equivocada, un gran amor puede desaparecer. El poema que se origina en un momento de experiencia-cumbre quizá tenga que ser desechado después por poco satisfactorio. La creación de un producto imperecedero

es sentido subjetivamente de la misma manera que la creación de un producto que se va a derrumbar bajo un examen crítico frío y objetivo. La persona habitualmente creativa conoce bien este fenómeno y da por descartado que la mitad de los productos de sus grandes momentos de intuición carecerán luego de validez. Todas las experiencias-cumbre son sentidas como conocimientos-S, pero no todas lo son. Sin embargo, no podemos pasar por alto las claras insinuaciones de que, algunas veces por lo menos, pueden encontrarse una mayor perspicacia y una mayor eficiencia cognoscitiva en personas más saludables y en momentos más saludables, es decir, que algunas experiencias-cumbre *son realmente* conocimientos-S. He sugerido ya una vez el principio de que, si las personas que se autorrealizan pueden y de hecho perciben la realidad con mayor frecuencia, más plenamente y con menos contaminación motivacional que las otras personas, posiblemente podríamos utilizarlas como instrumentos de experimentación biológica. A través de *su* mayor sensibilidad y percepción, podíamos conseguir una mejor información acerca de cómo es la realidad, una visión más perfecta que la de nuestros ojos, del mismo modo que pueden utilizarse canarios para detectar gas en las minas antes de que otras criaturas sean capaces de detectarlo. Como recurso auxiliar, podemos utilizarnos a nosotros mismos en nuestros momentos más perceptivos, en nuestras experiencias-cumbre, en el momento en que *nos* estamos autorrealizando, para conseguir un informe acerca de la naturaleza de la realidad más verdadero que los que son normales en nosotros.

LECTURA ONLINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Finalmente, parece claro que las experiencias cognoscitivas que he estado desarrollando no pueden sustituir a la rutina escéptica y a los procedimientos cautelosos de la ciencia. Por muy fructíferos y penetrantes que tales conocimientos puedan ser, y concediendo plenamente que puedan ser los mejores medios o quizás los únicos para conocer cierta clase de verdades, los problemas subsiguientes de comprobar, elegir, rechazar, confirmar y justificar (externamente) siguen, con todo, siendo necesarios tras la llamarada de la intuición. Sin embargo, parece estúpido contraponerlos en una relación exclusiva de oposición. Debe ser ya evidente a estas alturas que unos conocimientos se necesitan y complementan a los otros.

Los efectos subsiguientes a las experiencias-cumbre

En completa independencia de la cuestión de la justificación externa del conocimiento de las diversas experiencias-cumbre, está el problema de los efectos subsiguientes de esas experiencias sobre la persona, los cuales —en un aspecto distinto— pueden considerarse como justificantes de la experiencia. Cuento tan sólo con la unanimidad de mis examinados para afirmar la *existencia* de tales efectos, con mi propia convicción y la uniforme coincidencia de todos los escritores que hablan de la creatividad, el amor, la intuición, la experiencia mística y la experiencia estética. Sobre estas bases, creo justificado hacer las siguientes afirmaciones o proposiciones, todas ellas verificables.

1. Las experiencias-cumbre pueden tener y de hecho tienen efectos terapéuticos en el sentido estricto de hacer desaparecer los síntomas. Estoy en posesión de dos descripciones por lo menos —una procedente de un psicólogo y la otra de un antropólogo— acerca de experiencias místicas u oceánicas tan profundas que consiguieron hacer desaparecer los síntomas neuróticos de una manera definitiva. Estas experiencias de conversión fueron registradas gran cantidad de veces en la historia del hombre; sin embargo, creo que jamás han recibido la debida atención de los psicólogos.

2. Pueden cambiar el concepto que de sí misma tiene la persona, en un sentido saludable.

3. Pueden cambiar el concepto de otras personas y las relaciones para con ellas de muchas maneras distintas.

4. Pueden cambiar, con mayor o menor permanencia, su concepto del mundo o de algunos aspectos o partes de él.

5. Pueden facilitarle una mayor creatividad, espontaneidad, expresividad e idiosincrasia.

6. La persona recuerda la experiencia como un acontecimiento muy importante y deseable e intenta repetirlo.

7. La persona se encuentra más dispuesta a sentir que la vida en general merece la pena, aun cuando normalmente sea vulgar, gris, dolorosa o insatisfactoria, desde el momento que ha adquirido evidencia de la existencia de la belleza, excitación, sinceridad, diversión, bondad, verdad y plenitud. Es decir, la vida misma se ha justificado, y el suicidio y el deseo de la muerte se hacen menos probables.

LECTURA ANÁLISIS
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Muchos otros efectos que resultan ad hoc e idiosincrásicos podrían ser aducidos aquí, dependiendo de la propia persona y los problemas particulares que considera solucionados o enfocados bajo una nueva perspectiva como resultado de su experiencia.

Creo que *todos* estos efectos posteriores pueden generalizarse y es posible expresar los sentimientos que producen si los comparamos a una visita a un cielo personal del que la persona regresa a la tierra. Los efectos subsiguientes deseables de una experiencia tal, algunos universales y otros individuales, se considerarían entonces como muy probables.[2]

Quiero también subrayar que estos efectos subsidiarios de la experiencia estética, la experiencia creativa, la experiencia mística, la experiencia intuitiva y otras experiencias-cumbre son pre-conscientemente presupuestos y esperados por artistas y educadores estéticos, profesores creativos, teóricos religiosos y filósofos, esposos amantes, madres, terapeutas y muchos otros.

En general, estos efectos secundarios buenos son bastante fáciles de comprender. Lo que ya resulta más difícil de comprender es la *ausencia* de efectos subsiguientes visibles en algunas personas.

7. Experiencias-cumbre como experiencias de identidad aguda

LECTURA ÚNICA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Al buscar las posibles definiciones de identidad, debemos recordar que estas definiciones y conceptos no están ya existiendo en algún lugar oculto, esperando pacientemente que las descubramos. Sólo *en parte* las descubrimos; también las creamos en parte. En parte, identidad es lo que digamos que es. Antes de llegar aquí, nuestra sensibilidad y receptividad deben pasar revista a los diversos significados que la palabra ya posee. Al instante nos damos cuenta de que diversos autores utilizan la palabra para distinto tipo de datos, para operaciones distintas. Entonces, como es obvio, debemos averiguar algo acerca de estas operaciones a fin de comprender exactamente a qué se refiere el autor cuando utiliza la palabra. Guarda diferentes significados para los diversos terapeutas, los sociólogos, los psicólogos del ego, los psicólogos infantiles, etc., aun cuando para todas estas personas exista una cierta similitud o coincidencia de significado. (Quizás esta semejanza sea lo que la identidad "significa" actualmente.)

Puedo describir otra operación, dentro de las experiencias, en la que "identidad" posee varios significados reales, sensi-

bles y útiles. Sin embargo, no proclamamos que éstos sean los verdaderos significados de identidad; tan sólo decimos que se trata de un nuevo ángulo desde el que contemplarla. Dado que mi opinión es que las personas que se encuentran en las experiencias-cumbre son *en gran medida* sus propias identidades, muy allegadas a sus propios egos, idiosincrásicas en grado sumo, parecería ser ésta una fuente especialmente importante de datos claros e incontaminados; es decir, con ellos se reduce la invención al mínimo y se aumenta al máximo el descubrimiento.

Le resultará evidente al lector que las características "separadas" que se mencionan a continuación no están separadas de ningún modo en la realidad, sino que participan las unas de las otras de modo diverso, por ejemplo superponiéndose, diciendo lo mismo con expresiones distintas, poseyendo el mismo significado en un sentido metafórico, etc. Al lector interesado en la teoría del "análisis holístico" (en contraste con el análisis atomístico o reductivo) lo remitimos al capítulo 3 de *Motivation and Personality* (97).

Procederé a describir la identidad de una forma holística, no dividiéndola en componentes separados que se excluyan mutuamente, sino más bien dándole vueltas y más vueltas en mis manos, contemplándola en sus diferentes facetas o, al igual que un entendido contempla una pintura valiosa, examinándola unas veces en esta estructura (como un todo), otras veces en aquélla. Cada "aspecto" discutido puede ser considerado como explicación parcial de cada uno de los otros "aspectos".

1. La persona, en las experiencias-cumbre, se siente más integrada (unificada, todo global, de una sola pieza) que en otros momentos. Aparece también (ante el observador) como más integrada en diversos ámbitos (descritos más abajo), por ejemplo, menos dividida o disociada, luchando menos contra sí misma, menos dividida entre un yo experimentador y un yo observador, más definida, organizada más armónicamente y con mayor eficacia, funcionando todas sus partes con perfecta conexión mutua, más sinérgica, con menos fricciones internas, etc.[1] Más adelante se discuten otros aspectos de la integración y de las condiciones sobre las que se basa.

2. A medida que la persona va siendo ella misma con mayor unidad y pureza, se hace más capaz de fundirse con el mundo,[2] con lo que anteriormente no formaba parte del ego; por ejemplo, los amantes se aproximan a la unidad en vez de permanecer siendo dos personas distintas, el monismo yo-tú adquiere mayores posibilidades, el creador se unifica con la obra que ha creado, la madre se siente un único ser con su hijo, el oyente *se convierte* en la música (y la música en él), y lo mismo sucede con quien contempla una pintura o una danza, el astrónomo está ahí "fuera" con las estrellas (más que permanecer sentado a un extremo del abismo contemplando a través del telescopio lo que sucede en el otro extremo).

Es decir, la mayor consecución de la identidad, autonomía y conciencia de la propia personalidad, es a la vez una trascendencia del yo, un ir más allá y una superación de la propia personalidad. El hombre puede hacerse relativamente altruista.[3]

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

3. La persona que se encuentra en una experiencia-cumbre siente estar en la cima de sus poderes, estar utilizando todas sus capacidades en grado e intensidad óptimas. En la acertada expresión de Rogers (145), se siente "en funcionamiento pleno". Se siente más inteligente, perceptiva, ingeniosa, fuerte y agradable que en otras ocasiones. Está en su momento álgido, ejecuta en tono brillante, se encuentra en la mejor forma posible. Es algo que no sólo es sentido subjetivamente, sino que es observado por el espectador. No está ya despreciando sus esfuerzos, luchando o dominándose; sus músculos no son ya combativos. En circunstancias normales, parte de nuestras capacidades se utilizan en la acción y parte en controlar estas mismas capacidades. En estos momentos no hay derroche; la totalidad de las capacidades pueden utilizarse para la acción. Se convierten en algo así como un río sin diques.

4. Un aspecto algo distinto del funcionamiento pleno está en la facilidad y falta de esfuerzo característico de ese funcionamiento en esos instantes en que uno se encuentra en su mejor forma. Lo que habitualmente exige esfuerzo, energía y tensión, se realiza ahora sin ningún sentimiento de forcejeo, trabajo y afán, como si "se hiciera solo". Junto a ello se da a menudo el sentimiento de belleza, la sensación de agrado que acompaña a un funcionamiento-pleno suave, fácil, sin esfuerzo, cuando todo "sale a pedir de boca", acontece a todo ritmo y se desarrolla desahogadamente.

Puede contemplarse la apariencia tranquila de seguridad y certeza de las personas, como si supieran exactamente lo que estaban haciendo y lo hicieran arrojadamente, sin dudas,

errores, vacilaciones o retiradas parciales. No hay, pues, posibilidad de tiros erróneos o débiles, sino tan sólo impactos en el blanco. Los grandes atletas, artistas, creadores, dirigentes y ejecutivos muestran esta cualidad de comportamiento en sus mejores momentos.

(Resulta obvio que todo esto es menos relevante respecto al concepto de identidad que todo lo precedente, pero opino que debe incluirse como una característica epifenoménica del "ser uno mismo", porque el hecho de ser externa y pública la hacen examinable. Creo además que es necesaria para la plena comprensión del tipo de alegría deiforme [humor, diversión, lectura, estupidez, juego, risa] que considero uno de los más altos valores-S de la identidad.)

5. En las experiencias-cumbres más que en otras ocasiones, la persona se siente responsable, activa, centro creador de sus actividades y de sus percepciones. Se siente más como primer motor, más autodeterminada (más que causada, determinada, indefensa, dependiente, pasiva, débil, dominada). Se siente dueña de sí misma, más responsable, plenamente volitiva, con mayor "libre albedrío" que otras veces, amo de su destino, eficaz.

También aparece así ante el espectador, es decir, adquiriendo mayor decisión, dando impresión de más fuerza y unidad de criterios, más apto para vencer y despreciar la oposición, más decididamente seguro de sí mismo, más propenso a dar la impresión de que todo intento por detenerlo sería inútil. Es como si no abrigara ya dudas acerca de su valía o de su capacidad de hacer cualquier cosa que decida. Para el espectador,

LECTURA ÁNIMA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

parece más fidedigno, más seguro, más digno de crédito. Resulta posible con bastante frecuencia detectar este gran momento (de la adquisición de la responsabilidad) en terapéutica, en el crecimiento, en la educación, en el matrimonio, etc.

6. Se encuentra más libre de obstáculos, de inhibiciones, recelos, temores, dudas, controles, reservas, autocríticas, frenos. Éstos pueden ser los aspectos negativos del sentimiento de la propia valía, de la autoaceptación, del respeto al propio yo. Éste es un fenómeno a la vez subjetivo y objetivo, que podríamos describir desde ambos puntos de vista. Naturalmente, se trata sólo de un "aspecto" distinto de las características ya mencionadas y de las que vamos a citar a continuación.

Con toda probabilidad, estos hechos son verificables en principio, porque objetivamente se trata de fuerzas opuestas en vez de fuerzas que colaboran de forma sinérgica.

7. Se comporta por tanto de modo más espontáneo, más expresivo, más inocente (sin engaño, con calidez, honesto, sencillo, ingenuo, infantil, natural, incauto, indefenso), más natural (sencillo, relajado, decidido, transparente, impasible, primitivo en cierto sentido, inmediato), más incontrolado y extrovertido (automático, impulsivo, reflejo, instintivo, desembarazado, inconsciente, irreflexivo).[4]

8. Es, por tanto, más "creativo" en un sentido particular (v. capítulo 10). Su conocimiento y actuación, derivados de una mayor autoconfianza y seguridad, pueden adaptarse de un modo taoístico, que no interfiera, o de la manera flexible que los psicólogos del *Gestalt* han descrito, a la situación problemática o no problemática en sus *propios* términos o exigen-

cias intrínsecas, objetivas (en vez de en términos subjetivos y autoconcentrados), en los términos dictados por la naturaleza per se de la tarea, del deber (Frank) o del juego. Resulta, por consiguiente, más improvisado, repentizado, más inventado, inesperado, nuevo, fresco, palpitante, sincero, tosco, desacostumbrado. Resulta también menos preparado, planeado, esbozado, premeditado, ensayado, calculado, en la medida en que estos calificativos puedan implicar antelación en el tiempo y programación de cualquier tipo. Es, en consecuencia, relativamente no-buscado, no-deseado, no-necesitado, carente de objetivos, no-anhelado, "inmotivado", puesto que surge y es creado de nuevo y no procede de un momento anterior.

9. Podemos expresarlo aún de otra manera, como la cima de la unicidad, individualidad e idiosincrasia. Si las personas son en principio distintas las unas de las otras, son más puramente distintas en las experiencias-cumbre. Si en muchos aspectos (sus funciones) las personas son intercambiables, en las experiencias-cumbre las funciones desaparecen y los individuos se hacen menos intercambiables. Sea lo que sea aquello que son en el fondo, cualquier cosa que las palabras "yo único" signifiquen, lo son con mayor intensidad en las experiencias-cumbre.

10. En las experiencias-cumbre, el individuo está en alto grado ligado a las coordenadas presentes de espacio y tiempo (133), libre en grado sumo del pasado y del futuro en diversos aspectos, centrado muy objetivamente en la experiencia. Por ejemplo, puede escuchar mejor que otras veces. Puesto que es muy poco rutinario y expectante, pueden escuchar plenamente

LECTURA ONLINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

sin verse envuelto por las rémoras de esperanzas basadas en situaciones previas (que no pueden ser idénticas a la actual), o de previsiones o recelos basados en una programación del futuro (lo que significa considerar el presente tan sólo como medio para el futuro y no como fin en sí mismo.) Al estar más allá del deseo, no necesita clasificar en términos de miedo, aborrecimiento o deseo. Tampoco tiene que comparar lo que está aquí con lo que no está, en orden a una valoración (88).

11. La persona se hace ahora más una psique pura y menos una cosa del mundo que vive sometida a las leyes del universo (v. capítulo 13). Es decir, se hace más determinada por las leyes intra-psíquicas y menos por las leyes de la realidad no-psíquica, en la medida en que ambas resultan distintas. Esto suena a contradicción o paradoja, pero no lo es; en el caso de que lo fuera, tendría que ser aceptada de todos modos, como portadora de cierta clase de significado. El conocimiento-S del otro es mucho más posible cuando se da simultáneamente un dejar-ser del yo y del otro; el amor respetuoso de uno mismo y el amor respetuoso del otro se permiten, sostienen y refuerzan el uno al otro. Puedo captar mucho mejor al no-yo no captándolo, es decir, permitiéndole ser él mismo, dejándole libre, autorizándole a vivir de acuerdo con sus propias leyes y no con las mías, del mismo modo que soy mucho más yo-mismo cuando me independizo del no-yo, no permitiéndole dominarme, rehusando vivir de acuerdo con *sus* reglas e insistiendo en vivir tan sólo según mis leyes y reglas intrínsecas. Cuando esto ha sucedido, se descubre que lo intra-psíquico (yo) y lo extra-psíquico (lo otro) no son después de todo tan diferentes y *ciertamente* no

son *verdaderos* antagonistas. Se descubre que ambas series de leyes pueden ser muy interesantes y placenteras, e incluso pueden integrarse y fundirse.

El paradigma más sencillo para ayudar al lector a comprender este laberinto de palabras consiste en la relación de amor-S entre dos personas, aunque podría utilizarse cualquiera de las experiencias-cumbre. Evidentemente, en este nivel de discurso ideal (lo que yo llamo reino-S), las palabras libertad, independencia, captación, dejar libre, confianza, voluntad, dependencias, realidad, el otro, la separación, etc., adquieren significados muy complejos y ricos que no poseen en el reino-deficitario de la vida cotidiana, de las deficiencias, deseos, necesidades, autopreservación y de las dicotomías, polaridades y divisiones.

12. Existen ciertamente algunas ventajas teóricas en destacar el aspecto de carencia de esfuerzo e innecesidad, tomándolo como eje central (o centro de organización) de algo que estamos estudiando. De diversas maneras ya explicadas y en diversos sentidos bien delimitados, la persona que se encuentra en la experiencia-cumbre está inmotivada (o no-dirigida), especialmente desde el punto de vista de las necesidades deficitarias. En este mismo ámbito del discurso, tiene un sentido similar describir la forma de identidad más alta como carente de esfuerzo, de necesidad y deseos, es decir, como habiendo trascendido las necesidades y estímulos ordinarios. Simplemente es. Ha sido conseguido el placer, lo cual significa un cese temporal en el *esfuerzo* por lograr el placer.

Algo semejante se dice ya de la persona que se autorrealiza. Todo brota de manera espontánea, deslizándose, de forma

LECTURA EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. USO EXCLUSIVO

fluida, sin esfuerzo ni objetivo. Actúa totalmente y sin deficiencias, no de forma homeostática o reductiva de la necesidad, ni tampoco para evitar el dolor, disgusto o muerte; tampoco a favor de un objetivo futuro lejano, ni por otra finalidad que la cosa en sí. Su comportamiento y experimentación son per se, autojustificantes; con comportamiento-fin y experiencia-fin, y no comportamiento-medio o experiencia-medio.

A este nivel, he calificado a la persona de deiforme, porque a la mayoría de dioses se les considera carentes de necesidades, deseos o deficiencias; se cree que nada les falta y que están satisfechos en todos los aspectos. Se ha deducido pues que las características, y en especial los actos, de los dioses "más elevados" y "mejores", se basan sobre la carencia de deseos. Estas deducciones me han resultado muy estimulantes a la hora de comprender las acciones de los seres humanos, cuando *éstos* actúan desde una base de carencia de deseos. Por ejemplo, me resulta un punto de partida muy esclarecedor para la teoría del humor y la diversión deiformes, para la teoría del aburrimiento, la de la creatividad, etc. El hecho de que el embrión humano carezca también de necesidades es una fuente efectiva de confusión entre el nirvana alto y el nirvana bajo descritos en el capítulo 11.

13. La expresión y la comunicación tienden a menudo en las experiencias-cumbre a ser poéticas, míticas y rapsódicas, como si ésta fuera la clase de lenguaje natural para expresar esos estados del ser. Hace muy poco que me he dado cuenta de ello en mis examinados, de modo que no debería hablar mucho al respecto. El apartado 15 guarda relación con todo

ello. Las consecuencias para la teoría de la identidad estriban en que las personas más auténticas pueden, por este motivo, asemejarse más a los poetas, artistas, músicos, profetas, etc.[5]

14. Todas las experiencias-cumbre pueden fructíferamente ser comprendidas como perfeccionamiento-del-acto en el sentido de David M. Levi (90) o como la finalización que conciben los psicólogos del *Gestalt*, o bien como el paradigma del orgasmo completo entendido a la manera de Reichian, o como descarga total, catarsis, culminación, clímax, consumación, vaciado o terminación (106). Esto contrasta con la continuidad de los problemas no resueltos, con el pecho o la glándula prostática vaciados sólo en parte, con la incompleta evacuación intestinal, con la incapacidad de alejar el pesar, con la satisfacción parcial del hambre en la dieta, con la cocina que jamás llega a estar limpia del todo, con el coito reservado, con la ira que debe permanecer contenida, con el atleta que no ha podido practicar, con la incapacidad de enderezar un cuadro colgado de la pared, con la necesidad de tragarse la estupidez, la ineficacia o la injusticia, etc. A través de estos ejemplos el lector debería comprender fenoménicamente cuán importante es la consumación y también por qué este punto de vista es tan útil para enriquecer la compresión de la carencia de esfuerzo, la integración, el relajamiento y todo lo que hemos explicado anteriormente. La consumación tal como la vemos en el mundo significa perfección, justicia, belleza, fin en vez de medios, etc. (106). Puesto que el mundo interior y el mundo exterior son hasta cierto punto isomórficos y se encuentran relacionados dialécticamente ("se causan" mutuamente), llegamos al filo

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

del problema de cómo la buena persona y el mundo bueno causan mutuamente.

¿Qué relación guarda todo esto con la identidad? Probablemente, la persona auténtica es completa en sí misma y final en sí misma; desde luego experimenta en ocasiones la finalidad subjetiva, la consumación o la perfección, así como también la percibe en su mundo. *Quizás* los que experimentan estas cumbres son los *únicos* que alcanzan una identidad total; quizá quienes no las experimentan permanezcan siempre incompletos, deficientes, esforzándose, faltos de algo, viviendo entre medios y no entre fines. Si la relación no es perfecta, estoy seguro por lo menos de que es positiva entre ambos polos, autenticidad y experiencia-cumbre.

A medida que consideramos las tensiones físicas y psicológicas de la inconsumación, comprendemos con mayor seguridad que resulten incompatibles no sólo con la serenidad, paz y bienestar psicológicos, sino también con el bienestar físico. Quizá radique en ello también una posible explicación al sorprendente descubrimiento de que muchas personas describan sus experiencias-cumbre como algo semejante a una (hermosa) muerte, como si la experiencia vital más incisiva contuviera un elemento paradójico de deseo ansioso de muerte en su interior. Quizá se deba a que toda finalidad o consumación perfecta sea metafóricamente, mitológicamente o arcaicamente una muerte, como afirma Rank (76, 121).

15. Estoy plenamente convencido de que cierto tipo de júbilo y bulliciosidad constituye uno de los valores-S. Algunas de las razones para opinar así han sido ya expuestas. Entre ellas des-

taca el hecho de su frecuente descripción en las experiencias-cumbre (como algo intrínseco a la persona y como algo percibido en el mundo) y también el que pueda ser percibido por el investigador que observa desde fuera del sujeto que describe.

Resulta muy difícil describir este júbilo-S, debido a las limitaciones léxicas del inglés en este punto (*en general*, sucede lo mismo a la hora de describir cualquiera de las experiencias subjetivas "elevadas"). Contiene una cualidad gozosa cósmica o deiforme, que trasciende cualquier tipo de hostilidad. Podría muy bien calificarse de alegría feliz o exhuberancia o deleite festivos. Contiene también un rasgo de superabundancia, riqueza o rebosamiento (no está motivado-D). Es existencial en el sentido de que comprende un goce o deleite tanto con respecto a la pequeñez (debilidad) como a la grandeza (fuerza) del ser humano, trascendiendo la polaridad denominación-subordinación. Hay en ello una cierta cualidad de triunfo, quizá también de alivio en algunas ocasiones. Es a la vez maduro e infantil.

Es final, utópico, eupsíquico, trascendente, en el sentido en que Marcase (93) y Brown (19) lo han descrito. Podríamos llamarlo también nietzscheano.

Implicado intrínsecamente en todo ello, y como parte de su definición, se encuentran la facilidad, carencia de esfuerzo, gracia, buena suerte; alivio de las inhibiciones, coerciones y dudas; diversión (no burla) por medio del conocimiento-S; trascendencia del enfoque sobre el yo y los medios, del tiempo y el espacio, de la historia, del localismo.

Por último, es intrínsecamente integrador, lo mismo que la belleza, el amor o la inteligencia creativa. Lo decimos en el

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

sentido de resolución de dicotomías, resolución de muchos problemas insolubles. Es una buena solución de la circunstancia humana, enseñándonos que una de las maneras de resolver un problema es disfrutando con él. Nos capacita para vivir simultáneamente en el reino-D y en el reino-S, para ser al mismo tiempo don Quijote y Sancho Panza, a la manera como lo fue Cervantes.

16. Las personas de modo característico, durante y después de las experiencias-cumbre, se sienten felices, afortunadas y agraciadas. Una reacción frecuente es la de «Yo no merezco tanto». Las cumbres no son planeadas o provocadas de forma intencionada. Suceden sencillamente. Somos "sorprendidos por la alegría" (91a). Las reacciones de sorpresa, de sobresalto, de un dulce "shock de reconocimiento" son muy abundantes.

Una consecuencia común es un sentimiento de gratitud hacia su Dios –para las personas religiosas–, hacia el destino –para las otras–, hacia la naturaleza, hacia la gente, hacia el mundo, hacia todo aquello que pueda haber contribuido a hacer posible tal maravilla. Puede alcanzar un grado superior y convertirse en adoración, acción de gracias, alabanza, ofrecimiento y otras reacciones que encajan con toda perfección en un contexto religioso. Es evidente que cualquier psicología de la religión, ya sea sobrenatural o natural, debe tener presente estos hechos, lo mismo que debe tenerlos en cuenta cualquier teoría naturalista de los orígenes de la religión.

Muchas veces este sentimiento de gratitud se expresa o conduce a un amor que lo abarca todo, personas y cosas, a una percepción del mundo como algo hermoso y bueno; a veces

conduce también a impulsos por realizar algo bueno respecto a este mismo mundo, a un ansia de recompensar, incluso a un sentimiento de obligación.

Por fin, es muy probable que de aquí derive el vínculo teórico necesario para los hechos ya descritos de humildad y orgullo en las personas que se autorrealizan, en las personas auténticas. La persona afortunada apenas puede dar crédito a su propia suerte, lo mismo que la persona agradecida. Debe preguntarse: «¿Merezco yo esto?». Tales personas resuelven la dicotomía existente entre orgullo y humildad, fundiéndolas en una unidad simple, compleja y de rango superior, es decir, siendo orgullosas (en un cierto sentido) y humildes (en un cierto sentido). El orgullo (teñido de humildad) no tiene que ver con la *insolencia* o la paranoia; tampoco la humildad (teñida de orgullo) tiene que ver con el masoquismo. Sólo su dicotomización los hace patológicos. La gratitud-S hace que podamos juntar bajo una sola piel al héroe y al servidor humilde.

LECTURA ÚNICA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Observación final

Quisiera subrayar aquí una importante paradoja que he tratado antes (número 2), a la que debemos hacer cara aun cuando no la comprendamos. El objetivo de la identidad (autorrealización, autonomía, individuación, el yo real de Horney, la autenticidad, etc.) parece ser simultáneamente un objetivo final en sí mismo y también un objetivo pasajero, un evento transitorio, un paso en el camino hacia la trascendencia de la

identidad. Es lo mismo que decir que esta función se anula a sí misma. Formulémoslo de otro modo; si nuestro objetivo es el oriental, el de la trascendencia y extinción del yo, el de dejar tras uno la propia conciencia y observación, el de la fusión con el mundo y la identificación con él (Bucke), el de la homonomía (Angyal), parece entonces que el mejor camino para el logro de este objetivo es para muchos el de la consecución de la entidad, de un yo real y fuerte, y el de la satisfacción de las necesidades básicas en vez del ascetismo.

Quizá tenga importancia para esta teoría la tendencia que muestran mis examinados a describir *dos* tipos de reacción física a las experiencias-cumbre. Uno es de excitación y un alto grado de tensión («Me siento salvaje, quisiera saltar y emitir alaridos»). El otro es de relajamiento, paz, quietud, sentimiento de tranquilidad. Por ejemplo, después de una experiencia estética o un furor creativo, es posible que se dé *una de estas dos cosas:* o bien una excitación prolongada, imposibilidad de conciliar el sueño o falta de deseos de conciliarlo, pérdida de apetito, restreñimiento, etc., o bien un relajamiento e inactividad completos, sueño profundo, etc. Desconozco el significado que pueda tener.

8. Peligros del conocimiento del ser

La finalidad de este capítulo consiste en corregir la falsa interpretación, tan extendida, consistente en concebir la autorrealización como un estado estático, irreal, "perfecto", en el que trascienden todos los problemas humanos y en el que las personas "viven felices para siempre" en un estado sobrehumano de serenidad o éxtasis. Empíricamente, no es así, como he señalado ya otras veces (97).

Para aclarar este hecho, podría describir la autorrealización como un desarrollo de la personalidad que libera a la persona de los problemas deficitarios de la juventud y de los problemas neuróticos (o infantiles, de la fantasía, innecesarios o "irreales") de la vida, de modo que le permita enfrentarse, soportar y batallar con los problemas "reales" de la vida (los problemas intrínseca y básicamente humanos, lo inevitable, los problemas "existenciales" para los que no existe ninguna solución perfecta). Es decir, no consiste en una ausencia de problemas, sino un paso de los problemas transicionales irreales a los problemas reales. A efectos de shock, podría incluso

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

calificar a la persona que se autorrealiza de neurótica que se autoacepta y comprende, puesto que esta frase puede interpretarse de modo que resulte casi sinónima de "comprender y aceptar la situación intrínseca humana", es decir, enfrentándose y aceptando valientemente, gozando incluso, disfrutando con las "deficiencias" de la naturaleza humana, en vez de intentar negarlas.

Estos problemas reales a los que se enfrentan incluso (quizás especialmente) los seres humanos más maduros son los que quisiera tratar en adelante; por ejemplo, el sentimiento de culpa real, la tristeza real, la soledad real, el egoísmo sano, el valor y responsabilidad hacia los otros, etc.

Naturalmente, existe un mejoramiento cuantitativo (al mismo tiempo que cualitativo) que llega con el desarrollo de la personalidad, independientemente de la satisfacción intrínseca de la contemplación de la verdad, en vez del engaño propio. La mayor parte de los sentimientos de culpa son de tipo neurótico, estadísticamente hablando, y no corresponden a culpas reales. La liberación de la culpa neurótica significa en términos absolutos la disminución de su cantidad, aunque persiste la probabilidad de la permanencia de la culpa real.

No sólo esto. Las personalidades muy desarrolladas poseen también mayor número de experiencias-cumbre, que parecen al mismo tiempo más profundas (aun cuando esto pueda resultar menos exacto aplicado al tipo de experiencia-cumbre "obsesivo" o apolíneo). Es decir, ser más plenamente humano significa la permanencia de problemas y dolores (aunque de naturaleza "más elevada" y, sin embargo, sigue siendo cierto

que estos problemas son cuantitativa y cualitativamente mayores. En una palabra, el sujeto se encuentra individualmente en una mejor situación tras haber alcanzado un nivel elevado de desarrollo personal.

Las personas que se autorrealizan son más capaces que el promedio de la población en general, en cuanto al tipo especial de conocimiento que he denominado conocimiento-S. En el capítulo 6 lo he descrito como conocimiento de la esencia, de "lo que es", de la estructura y dinámica intrínsecas o de las potencialidades actuales de alguien o algo o de todo. El conocimiento-S (S = Ser) contrasta con el conocimiento-D (D = motivación de la necesidad deficitaria) o con el conocimiento centrado en el hombre o en uno mismo. De la misma forma que la autorrealización no implica la ausencia de problemas, lo mismo sucede con el conocimiento-S, dado que uno de sus aspectos conlleva determinados peligros.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Peligros del conocimiento-S

1. *El mayor peligro que conlleva el conocimiento-S estriba en imposibilitar la acción o en hacerla inconclusa.* El conocimiento-S se da sin juicios, comparación, condenación o evaluación. Pero también se da sin decisión, porque decisión equivale a disposición a actuar, y el conocimiento-S es contemplación pasiva, apreciación pasiva, no-interferir; es decir, "dejar ser". Mientras uno permanece contemplando el cáncer o la bacteria, impresionado, admirativo, maravillado, bebiendo pasivamente

de los goces de una rica comprensión, en estos momentos no hace nada. La cólera, el miedo, el deseo de mejorar la situación o de destruir y matar, el juicio negativo, las conclusiones auto-centradas («Esto no me conviene» o «Éste es mi enemigo y me va a hacer daño») no aparecen por el momento. Acertado o equivocado, bondad y maldad, pasado y futuro, nada tienen que ver con el conocimiento-S y son al mismo tiempo inoperantes. No está en-el-mundo, en el sentido existencialista. Tampoco es humano en el sentido ordinario de la palabra; es deiforme, misericordioso, in-activo, no in-terferente, in-operante. No tiene nada que ver con la amistad o enemistad, en el sentido humano. Solamente cuando el conocimiento pasa a ser conocimiento-D, resultan posibles la acción, la decisión, el juicio, castigo, condena y planificación para el futuro (88).

El mayor peligro radica, pues, en que el conocimiento-S es de momento incompatible con la acción.[1] Pero, dado que vivimos —la mayor parte del tiempo— en-el-mundo, *la acción es necesaria* (la acción defensiva y la ofensiva, o la acción egoísta centrada en los términos del perceptor y no en términos del percibido). El tigre tiene el derecho a la vida (lo mismo que las moscas, los mosquitos o las bacterias) desde su propio punto de vista; pero igual acontece con respecto al ser humano. Y es aquí donde el conflicto se hace inevitable. Las exigencias de autorrealización pueden muy bien requerir la muerte del tigre, aun cuando el conocimiento-S de ese animal se oponga al acto de matarlo. Es decir, el concepto de autorrealización implica necesaria, intrínseca y hasta existencialmente, un cierto egoísmo y autoprotección, una cierta promesa de violencia necesaria

e incluso de ferocidad. Por lo tanto, la autorrealización exige no sólo el conocimiento-S, sino también el conocimiento-D como parte integrante propia. Esto significa que el concepto de autorrealización implica conflicto y decisión o elección prácticas. También significa que la lucha, el esfuerzo, la tensión-incertidumbre, el sentimiento de culpa y el pesar deben ser "epi-fenómenos" necesarios de la autorrealización. Significa, por fin, que la autorrealización implica *necesariamente ambas cosas*: contemplación y acción.

En la actualidad, es posible que en una sociedad haya división, un cierto reparto de funciones. Los contemplativos pueden ser eximidos de la acción, siempre que haya alguien que ejecute esa acción. No es necesario que sacrifiquemos personalmente, con nuestras propias manos, las reses cuya carne consumimos. Goldstein (55, 56) ha llamado la atención sobre ello en una forma muy generalizada. Del mismo modo que sus pacientes débiles mentales pueden vivir sin abstracción y sin una ansiedad catastrófica, porque otras personas los protegen y hacen sus veces en aquello que son incapaces de realizar por su cuenta, la autorrealización se hace posible en general, por lo menos en la medida en que constituye una función especializada, porque otras personas la permiten y colaboran con ella. (Mi colega Walter Toman, en nuestras conversaciones, ha subrayado que una autorrealización plenamente desarrollada es cada vez menos posible en una sociedad especializada.) Einstein, persona muy especializada en sus últimos años, fue gracias a su esposa, a Princeton, a sus amigos, etc. Einstein pudo dejar de lado toda versatilidad y autorrealizarse, gracias

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

a lo que otras personas hicieron por él. En una isla desierta, él solo, *podría* haberse autorrealizado en el sentido de Goldstein ("obteniendo de sus capacidades el mejor partido que el mundo permita"), pero en ningún caso hubiera podido tratarse de la autorrealización especializada que le fue propia. Y quizás hubiera resultado imposible del todo, es decir, podría haber muerto o haberse sentido angustiado e inferior a causa de sus demostradas incapacidades, o quizá se habría retrotraído a una vida a nivel de necesidades deficitarias.

2. *Otro peligro derivado del conocimiento-S y de la comprensión contemplativa radica en que puede hacernos menos responsables, especialmente en lo tocante a ayudar a los demás.* El caso extremo es el del bebé. El "dejar-ser" significaría frustrarlo o incluso matarlo. Nuestras responsabilidades alcanzan también a otros seres, adultos, animales, el suelo, los árboles, las flores. El cirujano que se queda extasiado en una admiración-cumbre ante un hermoso tumor puede matar a su paciente. Si admiramos la corriente, no construimos el dique. Esto es verdad no sólo para aquellos otros que sufren los resultados de la falta de acción, sino también en lo que respecta al mismo contemplativo, ya que con toda seguridad debe sentirse culpable de los efectos perniciosos que su contemplación y falta de acción causan a los demás. (*Debe* sentirse culpable porque los "ama" de un modo u otro; se encuentra identificado por el amor con sus "hermanos", y esto supone una preocupación por *su* autorrealización, que se vería cortada por la muerte o el sufrimiento.)

Los mejores ejemplos de este dilema se encuentran en la actitud del maestro respecto a sus alumnos, en la actitud del

padre hacia sus hijos y en la actitud del terapeuta hacia sus pacientes. En estos casos es fácil advertir que se trata de una relación característica. Debemos darnos cuenta, sin embargo, de las necesidades provenientes de la responsabilidad del maestro (del padre, del terapeuta) tocante a favorecer el desarrollo, es decir, los problemas de delimitar las actividades, de la disciplina, del castigo, de *no* satisfacer, de ser deliberadamente quien frustra, de ser capaz de suscitar y soportar hostilidades, etc.

3. *La inhibición de la acción y la pérdida de responsabilidad conducen al fatalismo*, es decir: «Lo que sea, será. El mundo es como es. Está determinado. No puede hacerse nada al respecto». Constituye una pérdida de voluntad, de libre albedrío; es una mala teoría determinista y ciertamente es perniciosa para el desarrollo y la autorrealización de cualquiera.

4. *La contemplación inactiva será, casi necesariamente, mal interpretada por aquellos otros que sufren sus consecuencias.* Pensarán que se debe a la falta de amor, de interés, de compasión. Esto no sólo detendrá en ellos el proceso hacia la autorrealización, sino que les hará retroceder en ese proceso de desarrollo al "enseñarles" que el mundo es malo y que las personas también lo son. Como consecuencia, su amor, respeto y confianza en las personas retrocederá. Ello implica empeorar el mundo, especialmente para los niños, los adolescentes o los adultos débiles, que interpretarán el "dejar-ser" como omisión, falta de amor e incluso desprecio.

5. *La pura contemplación supone, como aplicación práctica especial de lo precedente, el no escribir, no ayudar, no enseñar.* Los budistas distinguen entre el Pratyekabuddha, que consigue

LECTURA ALEATORIA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

la iluminación sólo para sí mismo, independientemente de los otros, y el *bodhisattva*, que, habiendo obtenido la iluminación, siente sin embargo que su propia salvación es imperfecta mientras los demás permanezcan no-iluminados. Por causa de su propia autorrealización, podríamos decir, debe abandonar la felicidad del conocimiento-S para ayudar a los demás y enseñarles (25).

¿Era la iluminación de Buda una posesión puramente personal y privada o pertenecía también necesariamente a los otros, al mundo? Escribir y enseñar, es cierto, son a menudo (no siempre) peldaños de retroceso de la felicidad o el éxtasis. Significa renunciar al cielo para ayudar a otros a llegar a él. ¿Tienen razón el Zen budista o el taoísta, al decir «Tan pronto como hablas acerca de ella, ya no existe ni es ya verdad»? (es decir, dado que el *único* modo de experimentarlo consiste en experimentarlo y, de cualquier modo, las palabras jamás podrían describirlo, ya que es inefable).

Naturalmente, ambos bandos poseen parte de razón. (Ésta es la causa de que constituya un dilema existencial, eterno, insoluble. Si encuentro un oasis que otras personas podrían compartir, ¿debo gozarlo yo solo o salvar sus vidas conduciéndolas hasta allí? Si encuentro un paraje maravilloso, cuya belleza se debe en parte a su tranquilidad, a ser no-humano y privado, ¿debo conservarlo o convertirlo en un parque nacional destinado a millones de personas que, precisamente por ser millones, van a arrebatarle parte de su valor primitivo o incluso destruirlo? ¿Debo compartir con ellos mi playa particular y hacerla de esta manera pública? ¿Qué grado de razón tiene

un indio que respeta la vida y odia la matanza activa y que, en consecuencia, permite que las vacas engorden mientras mueren los recién nacidos? ¿Hasta qué punto puedo permitirme disfrutar de la comida en un país pobre en el que los niños hambrientos me están contemplando? ¿Debo morir también de hambre? No existe ninguna respuesta franca, definida, teórica, a priori. No importa cuál sea la respuesta dada por nosotros; habrá siempre algún pesar. La autorrealización debe ser egoísta y, al mismo tiempo, altruista; y por esto debe haber elección, conflicto y posibilidad de remordimiento.

Quizás el principio de la división de funciones (ligada al principio de diferencias de constitución individuales) pueda ayudar a encontrar una respuesta mejor (aunque nunca a hallar una respuesta perfecta). Del mismo modo que en diversas órdenes religiosas algunas personas se sienten llamadas a una "autorrealización egoísta" y otras a una "autorrealización completa", quizá la sociedad pudiera pedir, como favor (haciendo desaparecer, por tanto, el sentimiento de culpa), que algunas personas se "autorrealizasen egoísticamente", o sea, se hicieran puros contemplativos. La sociedad podría considerar que bien vale la pena sostener a tales personas por el buen ejemplo que constituyen para los demás, por sugerir y demostrar la posibilidad de que exista la contemplación pura, fuera-del-mundo. Ya lo hacemos en la actualidad a favor de algunos de nuestros grandes científicos, artistas, escritores y filósofos. Los relevamos de la enseñanza, de escribir y de las responsabilidades sociales, no sólo por razones "puras", sino también especulando en el beneficio que ello podrá reportarnos.

LECTURA ELLIPSE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Este dilema complica también el problema de la "culpa real" (la "culpa humana" de Fromm), como yo la he llamado para diferenciarla de la culpa neurótica. El sentimiento de culpa real surge de la falta de fidelidad a uno mismo, al propio destino en la vida, a la propia naturaleza intrínseca; véase también Mewrer (119) y Lynd (92).

Pero aquí nos topamos con la otra dificultad: «¿Qué clase de culpa deriva de la fidelidad a uno mismo y no a los otros?». Como ya hemos visto, la fidelidad a uno mismo puede estar a veces intrínseca y necesariamente en contradicción con la fidelidad a los demás. La elección resulta posible y además necesaria. Y la elección pocas veces puede ser satisfactoria del todo. Si, como Goldstein enseña, uno debe ser fiel a los otros para poder ser fiel a sí mismo y, como afirma Adler, el interés social es un aspecto intrínseco y definitorio de la salud mental (8), entonces el mundo deberá sentir pesar por el sacrificio que de una parte de sí misma hace la persona que se autorrealiza para poder salvar la otra. Si, por el contrario, se debe ser *en primer lugar* fiel a uno mismo, el mundo sentirá pesar por los manuscritos vacíos, las pinturas perdidas, las lecciones que no hemos recibido de nuestros contemplativos puros (y egoístas) que no han pensado en ayudarnos.

6. *El conocimiento-S puede conducir a una aceptación indiscriminada, a difuminar los valores cotidianos, a una pérdida de discernimiento, a una excesiva tolerancia.* Esto es debido a que cada persona, vista exclusivamente desde la perspectiva de su propio Ser, aparece como perfecta dentro de su clase. Toda evaluación, condenación, juicio, desaprobación, críti-

ca y comparación resultan inaplicables y fuera de lugar (88). Mientras que la aceptación incondicional es una premisa sine qua non para el terapeuta, para el amante, el profesor, el padre y el amigo, es claro que no resulta suficiente para el juez, el policía o el gobernante.

Reconocemos ya una cierta incompatibilidad en las dos actitudes interpersonales implicadas aquí. La mayor parte de los psicoterapeutas se negarán a adoptar cualquier función disciplinaria o de castigo para con sus pacientes. Y la inmensa mayoría de ejecutivos, gobernantes o generales se negarán a aceptar cualquier tipo de responsabilidad terapéutica o personal hacia aquellos a quienes dan órdenes o a quienes tienen que despedir o castigar.

El dilema que se les presenta a la mayoría de las personas es la necesidad de ser, según el momento, tanto "terapeuta" como "policía". Podemos suponer, además, que cuanto más plenamente humana sea la persona, cuanto mayor sea la seriedad con que desempeñe ambas funciones, más se verá turbada por ese dilema, en contraste con la persona corriente, que a menudo ni siquiera es consciente de la existencia de un dilema.

Quizá por este motivo, quizá por otros, las personas que se autorrealizan estudiadas hasta ahora suelen ser capaces de combinar con eficiencia ambas funciones, siendo a la vez más compasivas y comprensivas, y también más capaces de justa indignación que el común de la gente.

A menos que la capacidad de compasión-por-la-comprensión se vea compensada por la capacidad de ira, desaprobación e indignación, el resultado puede ser un allanamiento de todo

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

efecto, una blandura de reacción ante las personas, incapacidad de indignarse y una pérdida de capacidad de discernimiento y aprecio de las cualidades, habilidad, superioridad y calidad reales. Esto puede resultar un peligro para los conocedores-S profesionales, si aceptamos la aparente impresión —tan extendida— de que muchos psicoterapeutas son más bien excesivamente neutrales y amorfos, demasiado blandos, demasiado llanos, demasiado apagados en sus relaciones sociales.

7. *El conocimiento-S de otra persona nos lleva a percibirle como "perfecto" en un cierto sentido que ella puede fácilmente interpretar de modo equivocado.* El hecho de ser aceptados incondicionalmente, de ser amados sin reservas o ser admitidos por completo, puede ser, como ya sabemos, de efectos positivos a la hora de conseguir una mayor vigorización, estímulos para el desarrollo, y una función altamente terapéutica y psicológica. Con todo, debemos tener bien presente que esta actitud puede ser percibida incorrectamente como una exigencia intolerable a vivir de acuerdo con unas demandas irreales y perfeccionistas. Cuanto más indigno e imperfecto se sienta el individuo y más falsamente interprete las palabras "perfecto" y "aceptación", más percibirá esta actitud como una carga.

En la práctica, naturalmente, la palabra "perfecta" posee dos significados, uno perteneciente al ámbito del Ser y otro al de la Deficiencia, del esfuerzo, del llegar-a-ser. En el conocimiento-S, "perfección" implica necesariamente percepción equivocada e ilusión. En el primer sentido, cada ser humano viviente es perfecto; en el segundo, nadie es perfecto ni podrá serlo jamás. Es decir, podemos contemplarle como perfecto-S al tiempo que

él puede pensar que le estamos percibiendo como perfecto-D y, en consecuencia puede sentirse desasosegado, indigno y culpable, como si nos estuviera defraudando.

Podemos deducir razonablemente que cuanto más capaz es la persona del conocimiento-S, más capaz es de aceptar y gozar ser conocida-S. Podemos pues esperar que la posibilidad de esta falsa interpretación plantee a menudo un delicado problema de tacto para el conocedor-S, aquel que puede comprender y aceptar totalmente al otro.

8. *El último problema táctico ocasionado por el conocimiento-S sobre el que deseo ocuparme es el de un posible super-esteticismo*. La reacción estética ante la vida choca a menudo esencialmente con la reacción práctica y moral ante ella (el antiguo conflicto entre forma y contenido). Uno de los aspectos consiste en la descripción atractiva de cosas desagradables. Otro puede ser la presentación inadecuada o in-estética de lo verdadero, lo bueno o incluso lo bello. (Omitimos la presentación verdadera-buena-hermosa de lo verdadero-bueno-hermoso, como algo que no ofrece problemas). Puesto que este dilema ha sido largamente debatido a través de la historia, me limitaré aquí a señalar que en él se incluye también el problema de la responsabilidad social de los más maduros hacia los menos maduros o desarrollados, que pueden confundir la aceptación-S con la aprobación-D. Una presentación emotiva y bella de, pongamos por caso, la homosexualidad, el crimen o la irresponsabilidad, fruto de una comprensión profunda, puede ser falsamente interpretado como estímulo a la emulación. Para el conocedor-S que vive en un mundo de personas

LECTURA ONLINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

asustadas y fácilmente descarriables, esto suponer sobrellevar la carga de una responsabilidad adicional.

Descubrimientos empíricos

¿Cuál ha sido la relación entre el conocimiento-S y el conocimiento-D en mis examinados que se estaban autorrealizando (97)? ¿Cómo han relacionado la contemplación con la acción? Aunque estas cuestiones no se me presentaron por aquel tiempo bajo esta formulación, puedo describir retrospectivamente las siguientes impresiones. Ante todo, estas personas eran mucho más capaces de un conocimiento-S y de una contemplación y comprensión puras que el término medio normal, como he afirmado al principio. Parece tratarse de un problema de grado, puesto que, al parecer, todo el mundo es capaz de un conocimiento-S, una contemplación pura y una experiencia-cumbre ocasionales. En segundo lugar, eran también uniformemente más capaces de una acción eficaz y de un conocimiento-D. Debe admitirse el hecho de que esto pueda ser un epifenómeno de la selección de examinados en Estados Unidos; incluso de que pueda ser un efecto adicional del hecho de que el seleccionador fuera un americano. En todo caso, debo informar de que en mis investigaciones no me tropecé con nadie que pudiera parecerse a los monjes budistas. En tercer lugar, mi impresión retrospectiva es la de que la mayor parte de los individuos plenamente humanos viven, una buena parte del tiempo, la que podríamos llamar

una vida ordinaria, es decir, comprar, comer, ser amable, ir al dentista, preocuparse por el dinero, meditar profundamente en la elección entre zapatos negros o zapatos marrón, ir a ver películas estúpidas y leer literatura efímera. Puede asegurarse que de ordinario se enojarán con los latosos, se molestarán por las equivocaciones, etc., aunque esta reacción sea en ellos menos intensa y más teñida de compasión. Las experiencias-cumbre, el conocimiento-S, la contemplación pura, cualquiera que sea la relativa frecuencia con que acontezcan, parecen ser, en números absolutos, experiencias excepcionales incluso para las personas que se autorrealizan. Todo esto parece confirmado, por más que hay que tener en cuenta que las personas más desarrolladas viven continuamente, o buena parte del tiempo, a un nivel más elevado en otros aspectos, por ejemplo diferenciando mejor el fin de los medios, lo profundo de lo superficial; siendo más perspicaz en general, más espontáneo y más expresivo, relacionándose más profundamente con las personas amadas, etc.

Por tanto, el problema que aquí se plantea es de tipo final más que inmediato, de tipo más teórico que práctico. Y, sin embargo, los dilemas mencionados van más allá del esfuerzo teórico por definir las posibilidades y los límites de la naturaleza humana. Puesto que son causa de un sentimiento de culpa real, de conflicto real, de lo que podríamos denominar "psicopatología existencial real", debemos seguir enfrentándonos a ellos como problemas personales también.

LECTURA ONLINE USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

9. Resistencia a ser clasificado

"Resistencia", dentro de la concepción freudiana, significa persistencia de las represiones. Pero Schachtel (147) ha evidenciado con posterioridad que las dificultades experimentadas por las ideas para aflorar a la conciencia pueden deberse a fuentes ajenas a la represión. Ciertos tipos de conocimiento posibles para el niño son sencillamente "olvidados" en el curso del desarrollo. También yo he intentado establecer una diferenciación entre la resistencia más débil a los conocimientos de proceso primario inconscientes y preconscientes y la resistencia mucho más poderosa a impulsos, tendencias o deseos prohibidos (100). Estas ampliaciones y otras indican que sería aconsejable extender el significado del concepto "resistencia" hasta incluir aproximadamente la incapacidad constitucional, por ejemplo la debilidad mental, la reducción a lo concreto, las diferencias de sexo y quizás hasta algunos determinantes constitucionales del tipo Sheldon.

La tesis que aquí se sostiene es que otra fuente de "resistencia" en el proceso terapéutico puede encontrarse en el disgusto sano que experimenta el paciente a ser clasificado o cataloga-

do, es decir, a ser privado de su individualidad, su unidad, las diferencias que lo separan de los otros, su identidad específica.

He descrito ya (97, capítulo 4) la clasificación como un pseudo-conocimiento, es decir, se trata en realidad de una forma de *des*-conocimiento, de una etiquetación rápida y fácil cuya función consiste en hacer innecesario el esfuerzo exigido por un pensamiento o percepción más cuidados e ideográficos. Colocar a una persona dentro de un sistema previo exige menos energía que conocerla por sí misma, puesto que en el primer caso lo único que resulta indispensable en la percepción es aquella categoría que permite identificarlo como perteneciente a una clase determinada, como por ejemplo bebés, camareros, suecos esquizofrénicos, hembras, generales, enfermeras, etc. Lo subrayado en las clasificaciones es la categoría a la que pertenece la persona, la categoría de la que es ejemplo representativo, *en vez de* subrayar la persona como tal; acentúa más las semejanzas que las diferencias.

En este mismo libro he llamado la atención acerca de que ser catalogado suele ser ofensivo para la persona catalogada, puesto que se niega su individualidad o no se presta atención a su personalidad, a su identidad diferenciativa y única. La famosa afirmación de William James en 1902 aclara este punto:

> Lo primero que el entendimiento hace respecto a un objeto es clasificarlo junto a alguna otra cosa. Pero si existe un objeto cualquiera de primordial importancia para nosotros y al que nos sintamos apegados nos daremos cuenta de que ese objeto debe ser forzosamente sui géneris y único. Probablemente, un cangrejo rebosaría de justa

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. VICTORIA EN LÍNEA

> indignación ante tamaña ofensa personal si pudiera oírnos clasificarle sin contemplaciones ni disculpas como un vulgar crustáceo y pudiera vernos disponer de él con tanta facilidad. Seguro que nos gritaría: «Yo soy *yo*, sólo *yo*». (70a, pág. 10).

Un ejemplo representativo del resentimiento provocado por la clasificación puede extraerse de un reciente estudio realizado por el autor acerca de los conceptos de masculinidad y femineidad en México y Estados Unidos (105). La mayor parte de las mujeres americanas, al poco tiempo de llegar a México, encuentran agradable ser conceptuadas como mujeres, levantar un torbellino de silbidos admirativos y de deseos por dondequiera que vayan, ser ansiosamente solicitadas por hombres de todas las edades y contempladas como algo hermoso y admirable. Para muchas mujeres americanas, tan frecuentemente ambivalentes respecto a su propia femineidad, esto puede constituir una experiencia muy satisfactoria y terapéutica, al hacerlas sentirse más mujeres, al facilitarles el goce de su femineidad, lo cual a su vez les hace a menudo *parecer* más femeninas.

Pero a medida que pasa el tiempo lo encuentran (por lo menos algunas) menos agradable. Descubren que *cualquier* mujer es valiosa para el varón mexicano, que parece haber poca diferenciación entre mujeres jóvenes y viejas, hermosas y no-hermosas, inteligentes y no-inteligentes. Además, descubren que, a diferencia de lo que sucede con el joven americano (que, como afirma una muchacha, «resulta tan traumatizado cuando te niegas a salir con él que tiene que acudir a un psiquiatra»), el hombre mexicano acepta el rechazo muy tranquilo, *demasiado*

tranquilo. Parece no importarle y enseguida se vuelve hacia otra mujer. Esto significa para una mujer que *ella*, ella misma, como persona, no es especialmente valiosa para él; que todos sus esfuerzos se dirigen hacia *una* mujer, no hacia *ella*, lo cual significa que una mujer es tan buena como otra y que ella es intercambiable con otras. Descubre que *ella* no es valiosa, sino que la categoría "mujer" es lo valioso. Finalmente, se siente más insultada que halagada, puesto que desea ser valorada como persona, por sí misma, más que por su sexo. Naturalmente, la femineidad es más poderosa que la individualidad, es decir, exige satisfacción previa, aunque su satisfacción lleve al primer plano de la estructura motivacional las exigencias de la individualidad. El amor romántico constante, la monogamia y la autorrealización de las mujeres resultan posibles por la consideración de la persona individual sobre la categoría "mujer".

Otro caso muy corriente de resentimiento contra la catalogación radica en la cólera que se levanta normalmente en el interior del adolescente cuando se le dice: «¡Oh! Esto no es más que una etapa por la que estás pasando. Ya la superarás».

No se debe reír de aquello que para el adolescente es trágico, real y único, aunque antes le haya sucedido lo mismo a millones de otros adolescentes.

Un ejemplo final: un psiquiatra concluyó una primera entrevista muy breve y apresurada con una paciente potencial, diciéndole: «Tus dificultades son más o menos las características de tu edad».

La posible paciente se enojó y explicaba después que se había sentido "despedida" e insultada. Se sentía como si la

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

hubieran tratado como a una niña: «Yo no soy un ejemplar. Soy *yo* y nadie más».

Este tipo de consideraciones pueden ayudarnos a ampliar nuestra concepción de resistencia, derivada del psicoanálisis clásico. Puesto que se suele tratar a la resistencia *sólo* como una defensa de la neurosis, como una resistencia a ponerse bien o a percibir verdades desagradables, se la suele tratar como algo indeseable, como algo que hay que superar y analizar para que desaparezca. Pero, de los ejemplos más arriba citados, se deduce que lo que ha sido tratado como enfermedad puede ser a veces salud o, por lo menos, puede que no sea enfermedad. Las dificultades del terapeuta para con sus pacientes, la negativa que muestran a aceptar una interpretación, su cólera y posición defensiva, su obstinación, con mucha probabilidad se deban, en algunos casos, a una negativa a ser catalogados. Esta resistencia debe ser considerada entonces como una afirmación y una defensa de su unicidad personal, de su identidad y su ego contra cualquier ataque u omisión. Estas reacciones no sólo mantienen la dignidad del individuo; sirven también para protegerlo de una mala psicoterapia, de una interpretación académica, de un "análisis disparatado", de interpretaciones o explicaciones super-intelectuales o prematuras, de abstracciones y conceptualizaciones sin sentido, todo lo cual implica para el paciente una falta de respeto. Hay en O'Connell un enfoque parecido (129).

Los recién llegados a la terapéutica, en su ansiedad por curar rápidamente; los "muchachos fieles al texto" que se aprenden de memoria un sistema teórico y conciben luego

la terapéutica como una pura aplicación de conceptos; los teóricos sin experiencia clínica; el estudiante de psicología que apenas ha aprendido de memoria el Fenichel y está ansioso por decir a cada uno de los componentes de su dormitorio la categoría a la que pertenece; todos éstos son clasificadores contra los que los pacientes deben protegerse. Éstos son los que distribuyen fácilmente y con prontitud, quizás al primer contacto, afirmaciones como: «Tú eres un carácter anal», o «Simplemente intentas dominar a todos», o «Lo que tú deseas es que tu padre te dé un niño».[1] Llamar "resistencia" en el sentido clásico a esta reacción justificada de autoprotección contra tal catalogación es uno de los ejemplos de empleo erróneo del término.

Afortunadamente, tenemos indicaciones de una reacción en contra de la clasificación por parte de quienes son responsables del tratamiento de las personas. Puede verse en el abandono general de una psiquiatra taxonómica, "kraepelínea" o de "hospital del estado" por parte de los terapeutas inteligentes. Ese esfuerzo principal, a veces el único esfuerzo, acostumbra a ser, a la hora del diagnóstico, el de colocar al paciente dentro de una categoría determinada. Pero la experiencia nos ha demostrado que la diagnosis es más una necesidad legal y administrativa que terapéutica. En la actualidad, incluso en los hospitales psiquiátricos, se ha ido reconociendo cada vez más el hecho de que nadie es un paciente de libro de texto: los diagnósticos realizados en consultas del personal médico se hacen cada vez más largos, más ricos, más complejos, y se alejan cada vez más de la simple etiquetación.

LECTURA EN ÁMBITO ACADÉMICO. USO EXCLUSIVAMENTE

El paciente debe ser tratado, según nos vamos dando cuenta, como persona individual y única, más que como miembro de una categoría, es decir, si el fin perseguido es el de la psicoterapia. Comprender a una persona no significa clasificarla o catalogarla. Y la comprensión de una persona es una condición *sine qua non* para la terapéutica.

Resumen

A menudo, los seres humanos se disgustan por su catalogación o clasificación, hecho que puede parecerles una negación de su propia individualidad (*yo*, identidad). Cabe esperar de ellos que reaccionen reafirmando su identidad con los medios a su alcance. En psicoterapia deben comprenderse con simpatía tales reacciones como afirmaciones de la dignidad personal, que en *cualquier* caso se ve gravemente asaltada en algunos tipos de terapia. De cualquier forma, tales reacciones autoprotectivas no deberían llamarse "resistencia" (en el sentido de maniobra destinada a proteger una enfermedad), o bien debería ampliarse en concepto de resistencia a fin de incluir en él muchos tipos de dificultad encontrados en la adquisición de la conciencia de algo. Además hemos señalado que tales resistencias constituyen una protección mucho más valiosa contra la mala psicoterapia.[2]

Parte IV:

Creatividad

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

10. Creatividad en las personas que se autorrealizan

En cuanto empecé a estudiar a las personas positivamente sanas, con un alto grado de desarrollo y madurez, que se estaban autorrealizando, tuve que cambiar mis ideas acerca de la creatividad. En primer lugar, tuve que renunciar a mi concepción estereotipada de que salud, genio, talento y productividad eran sinónimos. Un buen porcentaje de mis examinados, aunque saludables y creativos en un sentido especial que voy a describir, *no* eran productivos en el sentido ordinario, ni estaban en posesión de un gran talento o genio, ni eran poetas, compositores, inventores, artistas e intelectuales creativos. Resultaba también evidente que algunos de los talentos más grandes de la humanidad no eran precisamente personas psicológicamente sanas, tenemos como ejemplos a Wagner, Van Gogh o Byron. Algunos lo eran y otros no, esto era claro. Pronto tuve que llegar a la conclusión de que el gran talento era no sólo más o menos independiente de la bondad o salud del carácter, sino también de que sabemos muy poco acerca de él. Por ejemplo, existe cierta evidencia de que el talento musical y matemático

son de índole hereditaria más que adquirible (150). Parecía entonces claro que salud y talento especial eran variables independientes, quizá relacionadas muy ligeramente, quizá no relacionadas en absoluto. Asimismo, podemos admitir que la psicología sabe muy poco acerca de este tipo especial de talento que llamamos genio. No hablaré de él, sino que me limitaré al tipo de creatividad más extendido que constituye la herencia universal de todo ser humano al nacer y que parece variar paralelamente a la salud psíquica.

Además, descubrí pronto que, como la mayor parte de la gente, había estado discurriendo acerca de la creatividad en términos de productos; y, en segundo lugar, había limitado inconscientemente la creatividad tan sólo a determinadas áreas del esfuerzo humano, presuponiendo que *cualquier* pintor, *cualquier* poeta, *cualquier* compositor llevaba una vida creativa. Los teóricos, los artistas, los científicos, los inventores y los escritores podían ser creativos. Nadie más podía serlo. Inconscientemente, había supuesto que la creatividad era sólo prerrogativa de unos profesionales.

Sin embargo, estas creencias fueron destrozadas por varios de mis examinados. Por ejemplo, una mujer sin educación, pobre, absorbida por su trabajo como ama de casa y como madre, no llevaba a cabo ninguna de aquellas tareas convencionalmente creativas y, a pesar de ello, era maravillosa cocinera, madre, esposa y ama de casa. Con escaso dinero, su hogar aparecía de un modo u otro siempre hermoso. Era una perfecta anfitriona. Sus comidas eran banquetes. Su gusto en los manteles, cubertería, cristal, loza y muebles era impecable.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. (COPIA PARA INTERNET)

En todas estas áreas se mostraba original, nueva, ingeniosa, sorprendente e inventiva. *Tuve* que calificarla como creativa. Aprendí de ella y de otras personas como ella que una sopa de primera calidad tiene más de creativo que una pintura de segunda fila; y que, generalmente, el cocinar, la paternidad o el dirigir una casa podían ser creativos, mientras que la poesía no necesitaba serlo; podía ser no-creativa.

Otra de mis examinadas se dedicaba a lo que podría justamente llamarse servicio social en un sentido amplio, vendando heridas. Un tercer examinado era un psiquiatra, un clínico "puro" que jamás escribió nada ni creó teorías o investigaciones, pero que disfrutaba, en su tarea cotidiana, ayudando a las personas a crearse a sí mismas. Este hombre trataba a cada paciente como si fuera único en el mundo, sin utilizar lenguaje técnico, sin supuestos previos, ni objetivos preconcebidos, con inocencia y sencillez y, sin embargo, con gran sabiduría, de un modo taoístico. Cada paciente era un ser humano único y, por tanto, un problema enteramente nuevo, que debía ser comprendido y solucionado de manera nueva. Su gran éxito, aun en casos de extrema dificultad, refrendaba su modo "creativo" (más bien que estereotipado u ortodoxo) de hacer las cosas. De otro individuo aprendí que la construcción de una organización comercial puede ser una actividad creativa. De un joven atleta aprendí que un blocaje perfecto puede ser producto tan estético como un soneto y que puede ser enfocado con el mismo espíritu creativo.

De repente un día me di cuenta de que un violoncelista competente que yo automáticamente había considerado como

"creativo" (¿quizás porque lo había asociado con la música creativa o con los compositores creativos?) en realidad ejecutaba bien algo escrito por otro. En la práctica, era un portavoz, lo mismo que un actor corriente o un "cómico". Un buen ebanista, jardinero o sastre *podría* ser más verdaderamente creativo. En cada caso tuve que hacer un juicio individual, puesto que casi toda función u oficio podía ser creativo o no-creativo.

En otras palabras, aprendí a aplicar la palabra "creativo" (y también la palabra "estético") no sólo a productos, sino también a personas de modo caracterológico, y a actividades, procesos y actitudes. Además, pasé a aplicar la palabra "creativo" a otros muchos productos distintos de los poemas, teorías, novelas, experimentos o cuadros convencionalmente aceptados como tales. El resultado fue que tuve que distinguir la "creatividad debida a un talento especial" de la "creatividad de las personas que se autorrealizan (AR)", que derivaba mucho más directamente de la personalidad misma y que se manifestaba de forma más amplia en los acontecimientos ordinarios de la vida, por ejemplo, en cierto tipo de humor. Parecía como una tendencia a hacer *algo* de forma creativa: como por ejemplo llevar la casa, enseñar, etc. Frecuentemente parecía que un aspecto esencial de la creatividad-AR era un especial tipo de perceptividad, ejemplificada por el niño de la fábula que se dio cuenta de que el rey estaba desnudo (también esto contradice la noción de creatividad como producto). Tales personas pueden ver lo fresco, lo puro, lo concreto, lo ideográfico, lo mismo que lo genérico, lo abstracto, lo catalogado, lo categorizado y lo clasificado. En consecuencia, viven mucho más en el mun-

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. (CONTRAEÑA)

do real de la naturaleza que en el mundo verbalizado de los conceptos, abstracciones, esperanzas, creencias y estereotipos que la mayor parte de la gente confunde con el mundo real (97, capítulo 14). Esto está bien expresado en la frase de Togers "apertura a la experiencia" (145).

Todos mis examinados eran relativamente más espontáneos y expresivos que el término medio general. Eran más "naturales" y menos controlados e inhibidos en su comportamiento, que parecía brotar con más facilidad y libertad y con menos impedimentos y autocrítica. Esta capacidad de expresar las propias ideas e impulsos sin reprimirlos y sin temor al ridículo parecía constituir uno de los aspectos esenciales de la creatividad-AR. Rogers ha utilizado con gran acierto la expresión "persona funcionando plenamente" para describir este aspecto de la salud (145).

Otra observación consistía en que la creatividad-AR se parecía en muchas de sus facetas a la creatividad de *todos* aquellos niños que se sienten felices y seguros. Era espontánea, sin esfuerzo, inocente, frágil, una especie de liberación de los estereotipos y de los clichés. También parecía contener como elementos predominantes una libertad "inocente", la percepción y una espontaneidad y expresividad "inocentes" y carentes de inhibición. Casi todos los niños son capaces, por lo general, de percibir con mayor libertad, sin anticipaciones apriorísticas de lo que debería haber en la percepción, de lo que debe de haber, o de lo que siempre ha habido. Casi todos los niños pueden componer una canción, un poema, un baile o un dibujo bajo la inspiración del momento, sin previsión ni ensayo.

Mis examinados manifestaban su creatividad en idéntico sentido infantil. Para evitar malas interpretaciones, puesto que al fin y al cabo mis examinados no eran niños (todos se encontraban más allá de los cincuenta o de los sesenta años de edad), diré que habían conservado o recuperado por lo menos estos dos aspectos primordiales de la infancia, es decir, eran personas no-catalogantes y abiertas a la experiencia y, por otro lado, eran espontáneos y expresivos de manera fácil y natural. Si los niños son ingenuos, entonces mis examinados habían conseguido una "segunda ingenuidad", como lo llamó Santayana. Su inocencia de percepción y expresividad corrían parejas con lo sofisticado de su inteligencia.

En cualquier caso, parece como si estuviéramos tratando de una característica fundamental e inherente a la naturaleza humana, de una potencialidad innata que a menudo se pierde, entierra o inhibe a medida que la persona es sometida al proceso de culturización.

Mis examinados se diferenciaban del promedio general en otra característica que facilita la creatividad. Las personas que se autorrealizan suelen estar relativamente poco asustadas por lo desconocido, lo misterioso, lo sorprendente; es más, a menudo se sienten atraídas por todo ello, es decir, lo prefieren y seleccionan para poder meditar, profundizar y absorberse en ello. Cito mi propia descripción (97, pág. 206):

> «No desdeñan lo desconocido, no niegan su existencia o escapan de él ni intentan convencerse de que es conocido en realidad; tampoco prueban a organizarlo, dicotomizarlo o catalogarlo prematuramente.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. ESCRAEN ÁNE

No se aferran a lo que nos es familiar. Su búsqueda de la verdad no es una necesidad catastrófica de seguridad, certidumbre, claridad y orden, como vemos en forma exagerada en los pacientes de Goldstein afectos de lesión cerebral o en los neuróticos obsesivo-compulsivos. Pueden ser, cuando la situación global y objetiva así lo exige, confortablemente desordenados, embarullados, anárquicos, caóticos, vagos, indecisos, inseguros, indefinidos, aproximados, inexactos o imprecisos (cualidades todas muy convenientes en ciertos momentos, ya sea en la ciencia, el arte o la vida en general).

De esto se deduce que la duda, inseguridad e imprecisión, con la consecuente necesidad de suspensión de todas las decisiones, que para muchos es una verdadera tortura, puede constituir para algunos un desafío deliciosamente estimulante, un momento álgido de la vida y no un momento de depresión».

Una observación hecha por mí me ha desconcertado durante muchos años, aunque ya empieza a encajar en su lugar correspondiente. Se trata de lo que describí como resolución de dicotomías en las personas que se autorrealizan. Formulándolo brevemente, diré que tuve que enfrentarme a muchas y distintas polaridades y oposiciones, tenidas por los demás psicólogos como continuos lineales. Tomemos, por ejemplo, la primera dicotomía que me trajo quebraderos: no podía decidir con certeza si mis examinados eran egoístas o altruistas. (Obsérvese con qué espontaneidad caemos en un dilema exclusivo, respecto a este punto. Cuanto más pongamos a un lado, más le quitamos al otro; esto es lo que implica la formulación que he dado a esta cuestión.) Pero me vi obligado por pura presión factual a

renunciar a este tipo de lógica aristotélica. Mis examinados eran muy altruistas en un sentido y muy egoístas en otro. Y ambos aspectos se fundían, no como entidades incompatibles, sino más bien como una unidad o síntesis sensible y dinámica, en una forma muy parecida a lo que Fromm describe en su escrito clásico sobre el egoísmo saludable (50). Mis examinados habían reunido los dos opuestos de manera que me di cuenta de que considerar el egoísmo y el altruismo como algo contradictorio y como entidades mutuamente excluyentes era por sí mismo característica de un bajo nivel de desarrollo de la personalidad. De la misma manera, había en mis examinados gran cantidad de otras dicotomías que habían desembocado en una unidad: conocimiento frente a conación (corazón frente a razón, deseo frente a hecho) se convertía en un conocimiento "estructurado juntamente con" la conación, del mismo modo que instinto y razón llegaban a idéntico resultado. El deber se mezclaba con el placer y éste con el deber. La distinción entre trabajo y diversión se hizo oscura. ¿Cómo oponer el hedonismo egoísta al atruismo cuando el mismo altruismo se hacía susceptible de ser gozado egoístamente? Las personas más maduras eran al mismo tiempo infantiles en alto grado. Estas mismas personas, los egos más fuertes jamás descritos y los más definidamente individuales, eran precisamente aquellos que con más facilidad podían ser no-egoístas, autotrascendentes y absorbidos por el problema (97, págs. 232-234).

Pero esto es precisamente lo que hace el artista. Es capaz de combinar colores opuestos, formas que luchan entre sí, disonancias de todo tipo, hasta formar una unidad. Y es también lo

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

que hace el gran teórico cuando reúne hechos sorprendentes e inconscientes de modo que podamos darnos cuenta de su mutua interdependencia. Y lo mismo podemos decir con respecto al gran estadista, el gran terapeuta, el filósofo, el progenitor, el inventor. Todos ellos son integradores, personas capaces de juntar elementos separados e incluso opuestos en una unidad.

Estamos hablando de la capacidad integradora y de la dependencia existente entre integración dentro de la persona y su capacidad de integrar aquello que está realizando en el mundo. En la medida en que la creatividad es constructiva, sintetizante, unificante e integrativa, en esta misma medida depende de la integración interior de la persona.

Al intentar averiguar el motivo, me pareció que en gran parte podía atribuirse a la relativa carencia de temor en mis examinados. Ciertamente, estaban menos sujetos a la culturización; es decir, parecían menos preocupados de lo que las demás personas podían decir, exigir o burlarse. Tenían menos necesidad de los demás y por tanto, al depender menos de ellos, podían temerlos menos y sentirse menos hostiles hacia ellos. Con todo, era quizá más importante el hecho de su falta de temor respecto a su propio interior, respecto a sus propios impulsos, emociones y pensamientos. Se aceptaban a sí mismos en mayor grado de lo normal. Esta aprobación y aceptación de su yo más profundo les posibilitaba percibir con valentía la naturaleza real del mundo y hacía al mismo tiempo su comportamiento más espontáneo (menos controlado, menos inhibido, menos calculado, menos "querido" y predeterminado). Sentían menos temor de sus propias ideas, aun cuando fueran descabelladas,

estúpidas o tontas. Sentían menos temor de una posible burla o desaprobación. Podían permitirse estar embargados por la emoción. Por contraste, las personas corrientes y los neuróticos esconden herméticamente, debido al miedo, todo aquello que se encierra en su interior. Controlan, inhiben, reprenden y suprimen. Desaprueban su yo más profundo y esperan que los demás lo hagan también.

Lo que estoy intentando decir es que la creatividad de mis examinados parecía ser un epifenómeno de su mayor unidad e integración, que es lo que la autoaceptación implica. Parece que la guerra civil entre las fuerzas interiores y las fuerzas de control y defensa que tiene lugar en las personas corrientes ha sido resuelta en mis examinados, que se encuentran, por tanto, menos divididos. Como consecuencia, una fracción mayor de sí mismos es susceptible de uso, placer y actividades creativas. Pierden menos tiempo y energía protegiéndose contra sí mismos.

Como hemos visto en los capítulos precedentes, cuanto sabemos acerca de las experiencias-cumbre sirve de apoyo y enriquecimiento de nuestras conclusiones. También éstas son experiencias integradas e integradoras que, hasta cierto punto, son isomórficas con la integración en el mundo percibido. En tales experiencias encontramos también una mayor apertura a la experiencia y una mayor espontaneidad y expresividad. Además, puesto que uno de los aspectos de la integración interior de la persona estriba en la aceptación y, consiguientemente, en la mayor disponibilidad de nuestro yo más profundo, estas raíces más profundas de la creatividad (84) quedan más a nuestro alcance y son susceptibles de mayor utilización.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Creatividad primaria, secundaria e integrada

La teoría freudiana clásica tiene poca utilidad para nuestros propósitos e incluso se halla en contradicción parcial con nuestros datos. Es (o era) esencialmente una psicología de *ello*, una investigación de los impulsos instintivos y de sus vicisitudes, y la dialéctica freudiana básica parece ser en el fondo una dialéctica entre los impulsos y las defensas en contra. Pero mucho más decisivos que los impulsos reprimidos. Si queremos comprender las fuentes de la creatividad (así como las del juego, el amor, el entusiasmo, el humor, la imaginación y la fantasía), los llamados procesos primarios son esencialmente cognitivos más bien que conativos. En cuanto desviamos nuestra atención hacia este aspecto de la psicología profunda del hombre, encontramos muchos puntos de acuerdo entre la psicología analítica del yo de Kris (84), Milner (113) y Ehrenzweig, la psicología de Jung (74) y la psicología americana del yo-y-el-desarrollo (118).

La adaptación del hombre corriente, con sentido común, equilibrado, implica un rechazo continuado y conseguido de muchas de las interioridades de la naturaleza humana, tanto cognitivas como conativas. La adaptación al mundo real supone una división de la persona. Supone que la persona vuelve la espalda a muchas cosas de su interior, porque son peligrosas. Pero sabemos en la actualidad que, al hacerlo así, pierde también muchas cosas, porque estas interioridades son también la fuente de todas sus alegrías, su capacidad de amar, de jugar, de reír y, lo que para nosotros es más importante, de crear. Al protegerse a sí mismo contra el infierno de su interior, se sepa-

ra también del cielo que hay allí. En los casos extremos, nos encontramos con la persona obsesionada, monótona, tensa, rígida, helada, controlada, cauta, incapaz de reír, jugar o amar, de comportarse con ingenuidad, confianza o infantilidad. Su imaginación, sus intuiciones, su delicadeza y su emotividad tienden a ser reprimidas o falseadas.

Los objetos del psicoanálisis como terapia son básicamente integrativos. El esfuerzo se dirige a la curación de esta división básica por medio de la introspección, de manera que aquello que resultó reprimido se haga ahora consciente o preconsciente. Pero también en este punto podemos establecer modificaciones como consecuencia del estudio de las fuentes interiores de la creatividad. Nuestra relación con los procesos primarios no es en muchos aspectos la misma que nuestra relación con los deseos inaceptables. La diferencia más importante que yo puedo encontrar es que nuestros impulsos primarios no son tan peligrosos como los impulsos prohibidos. En gran parte no son reprimidos ni censurados, sino más bien "olvidados", alejados, suprimidos (en vez de reprimidos), al tenernos que adaptar a una realidad dura que nos exige un esfuerzo pragmático y con sentido utilitario más que poesía, ensueño o juego. O, por decirlo de otro modo, en una sociedad rica debe encontrarse mucha menos resistencia a los procesos primarios de pensamiento. Espero que los procesos educativos, de los que se sabe que son prácticamente inoperantes en cuanto a aliviar la represión del "instinto", puedan hacer mucho por que los procesos primarios sean aceptados e integrados en la vida consciente y preconsciente. La educación en el arte, la poesía y la danza

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA EN LÍNEA

puede hacer en principio mucho en esta dirección. Lo mismo podemos decir de la educación en la psicología dinámica; por ejemplo, "Clinical Interview" de Deutsch y Murphy, que habla con un lenguaje de proceso primario (38), puede ser considerada como una especie de poesía. El libro extraordinario de Marion Milner *On Not Being Able to Paint* aclara perfectamente mi punto de vista (113).

El tipo de creatividad que he intentado esbozar tiene su mejor representación práctica en la improvisación, como en el jazz o en los dibujos infantiles, más que en la obra de arte que calificamos como "grande".

En primer lugar, la gran obra de arte exige un talento que, como hemos visto, resulta irrelevante para aquello que nos interesa. En segundo lugar, la gran obra necesita no sólo la llamarada, la inspiración, la experiencia-cumbre, sino también un trabajo duro, un aprendizaje largo, una crítica incesante, niveles de perfección. En otras palabras, en sustitución de lo espontáneo, nos encontramos con lo deliberado; en vez de la aceptación total, la crítica; en lugar de la intuición, el pensamiento riguroso; en vez de la osadía, la cautela; en lugar de la fantasía y la imaginación, la prueba de la realidad. Entonces aparecen las preguntas: «¿Es verdad?», «¿Será comprendido por los otros?», «¿Es correcta su estructura?», «¿Soporta el examen de la lógica?», «¿Cómo se desenvolverá?», «¿Puede demostrarlo?». Luego llegan las comparaciones, los juicios, las valoraciones, los pensamientos fríos y calculadores del día siguiente, las selecciones y los rechazos.

Si se me permite la expresión, los procesos secundarios toman ahora el relevo de los primarios, los apolíneos de los

dionisiacos, los "masculinos" de los "femeninos". La regresión voluntaria a nuestras interioridades ha terminado; la necesaria pasividad y la receptividad frente a la inspiración o a la experiencia-cumbre deben ceder ahora el paso a la acción, al control, al trabajo duro. La experiencia-cumbre acontece a la persona, pero es ésta quien *produce* la gran obra.

Para hablar con propiedad, tan sólo he investigado esta primera fase; ésta que surge fácilmente y sin esfuerzo como expresión espontánea de una persona integrada o de una unificación momentánea del interior de la persona. Tan sólo puede acontecer si puede disponer de sus propias interioridades, si no está asustado de sus procesos primarios de pensamiento.

Llamaré "creatividad primaria" a la que dimana de los procesos primarios y los utiliza mucho más que los procesos secundarios. A la creatividad que se basa primordialmente en los procesos secundarios de pensamiento la llamaré "creatividad secundaria". Esta última clase de creatividad comprende un gran porcentaje de la producción-en-el-mundo, los puentes, las casas, los coches nuevos, incluso muchos experimentos científicos y mucha labor literaria. Todos ellos son esencialmente consolidación y desarrollo de ideas de otras personas. Algo parecido a la diferencia existente entre un comando y la policía militar que opera tras las líneas, entre un pionero y un colono. A la creatividad que utiliza *ambos* tipos de procesos con facilidad y corrección, en perfecta fusión o en perfecta sucesión, la llamaré "creatividad integrada". Es de esta última de la que deriva la gran obra de arte, la filosofía o la ciencia.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Conclusión

El resultado final de todos estos avances puede resumirse, creo yo, como una mayor atención hacia el papel de la integración (o de la consistencia del yo, unidad, totalidad) en la teoría de la creatividad. La resolución de una dicotomía en una unidad más alta, más inclusiva, supone la curación de una división en la persona y hacerla más unificada. Dado que las divisiones de las que he estado hablando son interiores a la persona, equivalen a una especie de guerra civil, a un enfrentamiento de una parte de la persona contra la otra parte. En cualquier caso y por lo que hace a la creatividad-AR, ésta parece provenir más inmediatamente de la fusión de los procesos primarios y secundarios que de una labor a través del control represivo de los impulsos y deseos prohibidos. Resulta, naturalmente, probable que las defensas que surgen de los temores de estos impulsos prohibidos pugnen por interiorizar los procesos primarios en una especie de guerra total, indiscriminante, histérica, en *todos* los ámbitos de la interioridad. Sin embargo, esta falta de discriminación no parece, en principio, necesaria.

Para resumir, la creatividad-AR acentúa en primer lugar la personalidad por delante de sus consecuciones, considerando éstas como epifenómenos emitidos por la personalidad y por tanto secundarios respecto a ella. Acentúa las cualidades caracterológicas como la intrepidez, la valentía, la libertad, la espontaneidad, la perspicacia, la integración y la autoaceptación, todas las cuales posibilitan el tipo de creatividad-AR, por delante de su cualidad de solución de problemas o de elabo-

ración de productos. La creatividad-AR es "emitida" o radiada y alcanza a todos los aspectos de la vida, independientemente de los problemas, de la misma manera que una persona alegre "emite" alegría sin propósito previo y sin ni siquiera conciencia de ello. Se emite del mismo modo que acontece con los rayos solares; se esparce por todos los rincones; provoca el crecimiento en algunas cosas (aquellas que son susceptibles de crecimiento) y se pierde sobre los peñascos y otras cosas incapaces de crecer.

Por último, soy plenamente consciente de haber intentado destruir unos conceptos de creatividad muy aceptados, sin poder ofrecer a cambio un concepto suasivo, claramente definido y preciso. La creatividad-AR es muy difícil de ser definida, porque a veces parece sinónima de la salud misma, como ha sugerido Moustakas (118). Y, puesto que debemos definir la autorrealización o la salud básicamente como la realización de la plena humanidad, o como el "Ser" de la persona, es como si la creatividad-AR fuera casi un sinónimo, un aspecto sine qua non, o una característica definitoria de la humanidad esencial.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA EN LÍNEA

Parte V:

Valores

11. Datos psicológicos y valores humanos

LECTURAS ÍNDIA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Durante miles de años los humanistas se han esforzado por construir un sistema natural y psicológico de valores que pudiera deducirse de la propia naturaleza del hombre, sin necesidad de recurrir a una autoridad externa al ser humano mismo. A lo largo de la historia se nos han ofrecido muchas teorías en este sentido. Todas han fracasado en cuanto a sus objetivos prácticos colectivos, exactamente igual que habían fracasado las precedentes. Existen en el mundo tantos indeseables y neuróticos en la actualidad como siempre hemos tenido.

Estas teorías inadecuadas descansaban, la mayoría de ellas, sobre presupuestos psicológicos de uno u otro tipo. En la actualidad, podemos demostrar, a la luz de conocimientos recientemente adquiridos, que casi todas estas teorías son falsas, inadecuadas, incompletas o de algún modo insuficientes. Con todo, creo que ciertos desenvolvimientos en el arte y la ciencia de la psicología durante estas últimas décadas, hacen que por primera vez podamos confiar en realizar esta antigua esperanza, con la única condición de que trabajemos esforzadamente

en ello. Sabemos cómo criticar las antiguas teorías; conocemos, aunque no sea más que aproximadamente, los rasgos generales de las teorías venideras; y, sobre todo, sabemos hacia dónde mirar y qué hacer para llenar los huecos del conocimiento que nos permita responder a las antiguas cuestiones: «¿Qué es la vida buena?», «¿Quién es un hombre bueno?», «¿Cómo enseñar a la gente a desear y preferir la vida buena?», «¿Cómo educar a los niños para que se conviertan en adultos sanos?», etc. Es decir, creemos que es posible una ética científica y creemos conocer el modo de construirla.

El apartado siguiente expone brevemente algunas de las prometedoras líneas de investigación y evidencia, su relevancia respecto a teorías de los valores pasadas y futuras, junto con un examen de los avances tecnológicos y factuales que en un próximo futuro debemos realizar. Resulta más prudente juzgarlos como más o menos probables que como seguros.

Experimentos de elección libre: homeóstasis

Se han realizado cientos de experimentos para demostrar la existencia de una capacidad innata universal en toda clase de animales para seleccionar un alimento que les beneficie, si se les presenta alternativas suficientes como para que sea posible una elección libre. Esta sabiduría corporal se mantiene a menudo aun a través de circunstancias menos usuales (por ejemplo, los animales adrenalectomizados consiguen mantenerse vivos readaptando espontáneamente su régimen alimenticio y los

animales preñados adaptan sus propias dietas alimenticias a las necesidades del embrión que está desarrollando).

Actualmente sabemos que no se trata en ninguna manera de una sabiduría perfecta. Estos apetitos resultan menos eficientes, por ejemplo, para reflejar la necesidad que el cuerpo tiene de vitaminas. Los animales inferiores se protegen contra los venenos con más eficacia que los animales superiores y el hombre. Los hábitos de preferencia previamente formados pueden oscurecer por completo las necesidades metabólicas actuales (185). Sobre todo en el ser humano y en el ser humano neurótico especialmente, toda clase de fuerzas pueden contaminar esta sabiduría corporal, aunque parece que nunca desaparece del todo.

El principio general es válido no sólo respecto a los alimentos, sino también para toda clase de necesidades corporales, como han demostrado los famosos experimentos sobre la homeóstasis (27).

Parece completamente evidente que todos los organismos se autogobiernan y autorregulan en mayor grado, y que son también más autónomos, de lo que pensábamos veinticinco años atrás. El organismo merece un alto grado de confianza y estamos aprendiendo cada vez más a confiar en esta sabiduría interna de nuestros bebés en materia de elección de alimento, época de destete, horas de sueño, época en la que enseñarle a controlar sus necesidades, necesidad de actividad, etc.

Con todo, hemos aprendido más recientemente, sobre todo de las personas físicas y mentalmente enfermas, que existen buenos y malos electores. Hemos aprendido, sobre todo de

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

los psicoanalistas, gran cantidad de cosas acerca de las causas ocultas de tal comportamiento y, al mismo tiempo, hemos aprendido a respetar estas causas.

A este respecto tenemos a nuestra disposición un sorprendente experimento (38b), fecundo en consecuencias para la teoría de los valores. Los pollos a los que se permite escoger su propio régimen alimenticio presentan una gama muy diversa en su habilidad para elegir aquello que les conviene. Los buenos electores se hacen más fuertes, mayores y más dominantes que los electores deficientes, lo cual significa que consiguen lo mejor de todo. Si entonces se obliga a los electores deficientes a adoptar el régimen alimenticio escogido por los buenos electores, resulta que se hacen más fuertes, más corpulentos, más saludables y más dominantes, aunque sin alcanzar jamás el nivel de los buenos electores. Es decir, los buenos electores son capaces de escoger mejor que los malos electores lo que conviene a estos mismos. Si se logran realizar descubrimientos experimentales similares en los seres humanos, como estoy seguro de que se logrará (tenemos gran cantidad de datos clínicos en su apoyo), lo más probable es que logremos buenos elementos de reconstrucción de toda clase de teorías. Por lo que hace a la de los valores humanos, ninguna teoría será adecuada si se basa simplemente en la descripción estadística de las elecciones de seres humanos no escogidos. En general, las elecciones de los buenos y malos electores, de personas sanas y enfermas, resultan inútiles. Tan sólo las elecciones, gustos y juicios de los seres humanos saludables nos podrán informar ampliamente de lo que es conveniente para la raza humana a

largo plazo. Las elecciones de los individuos neuróticos pueden informarnos sobre todo de lo que es bueno para mantener estabilizada una neurosis, lo mismo que las elecciones de una persona con lesión cerebral sirven para prevenir un derrumbamiento catastrófico, o del mismo modo que las elecciones de un animal adrenalectomizado pueden salvarle de la muerte, pero matarían a un animal saludable.

Creo que éste es el escollo principal en que han embarrancado casi todas las teorías hedonísticas del valor y las teorías éticas. Los placeres motivados patológicamente no pueden promediar con los placeres motivados saludablemente.

Además, todo código ético tendrá que enfrentarse al hecho de diferencias constitucionales no sólo en los pollos y en las ratas, sino también en los hombres, como Sheldon (153) y Morris (110) han demostrado. Algunos valores son comunes a toda la humanidad (saludable), pero también hay otros valores que *no* serán comunes a toda la humanidad, sino tan sólo a algunos tipos de personas, a algunos individuos específicos. Lo que yo he llamado necesidades básicas son probablemente comunes a toda la humanidad y, por tanto, son valores compartidos. Pero las necesidades idiosincrásicas engendran valores idiosincrásicos.

Las diferencias constitucionales de los diversos individuos engendran diferencias en los modos de relación con el yo, la cultura y el mundo; es decir, engendran valores. Estas investigaciones apoyan y son a su vez apoyadas por la experiencia universal de los clínicos en lo que toca a las diferencias individuales. Lo mismo debemos decir respecto a los datos etnológi-

LECTURA ANÓNIMA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

cos que nos explican las diferencias culturales defendiendo la tesis de que cada cultura selecciona para su explotación, represión, aprobación o desaprobación una pequeña fracción de la amplia gama de posibilidades constitucionales humanas. Esto se halla de acuerdo con los datos y teorías biológicas, así como con las teorías acerca de la autorrealización, que muestran que un organismo ejerce presión para conseguir expresarse, es decir, para funcionar. A la persona musculosa le gusta utilizar sus músculos; es más, *ha* de utilizarlos para autorrealizarse y para conseguir el sentimiento subjetivo de funcionamiento armonioso, no-inhibido y satisfactorio que es un aspecto tan importante de la salud psíquica. Las personas dotadas de inteligencia deben utilizar su inteligencia; las personas con ojos, deben utilizarlos; las personas con capacidad amorosa tienen el *impulso* y la *necesidad* de amar para sentirse saludables. Las capacidades exigen ser utilizadas y tan sólo cesan en su exigencia cuando son *realmente* utilizadas de manera suficiente. Es decir, las capacidades son necesidades y, por tanto, son también valores intrínsecos. En la misma medida en que difieran esas necesidades, diferirán también los valores.

Necesidades básicas y su ordenación jerárquica

Está ya suficientemente demostrado en la actualidad que el ser humano posee como parte integrante de su estructura intrínseca no sólo necesidades fisiológicas, sino también necesidades psicológicas. Puede considerárselas como deficiencias que

deben ser colmadas plenamente por el medio ambiente a fin de evitar la enfermedad y el malestar subjetivos. Las podemos llamar básicas o biológicas y compararlas a la necesidad de sal, calcio o vitamina D porque:

a) La persona deficitaria ansía persistentemente su satisfacción.
b) Su deficiencia enferma y debilita a la persona.
c) Su satisfacción es terapéutica y cura la enfermedad-deficitaria.
d) Su constante satisfacción previene estas enfermedades.
e) Las personas saludables (satisfechas) no muestran estas deficiencias.

Pero estos valores o necesidades guardan una relación mutua en forma evolutiva y jerárquica, de acuerdo con un orden de fuerza y prioridad. La seguridad es la necesidad vital dominante, más fuerte, más apremiante que el amor, por ejemplo; y la necesidad de alimentación es generalmente más fuerte que ambas. Además, *todas* estas necesidades básicas pueden ser consideradas simples escalones en la senda conducente a la autorrealización, en la que se incluyen todas las necesidades básicas.

Al tomar en consideración todos estos datos, podemos solucionar gran cantidad de problemas en cuya resolución se han afanado los filósofos infructuosamente durante siglos. Por un lado, parece como si *existiera* un sistema de valores único y básico para la humanidad, un objetivo lejano para cuya consecución

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

todos se afanan. Recibe distintos nombres según los autores: autorrealización, integración, salud psíquica, individuación, autonomía, creatividad, productividad; pero todos coinciden en que es sinónimo de realización de las potencialidades de la persona, es decir, de llegar a ser plenamente humano, ser todo aquello que la persona *puede* llegar a ser.

Pero también es verdad que la persona misma desconoce todo esto. Nosotros, los psicólogos, por medio del estudio y la observación hemos construido esta concepción a fin de integrar y poder explicar series de datos diversos. En lo que se refiere a la persona misma, todo lo que *ella* conoce es que tiene un ansia desesperada de amor y piensa que será feliz para siempre si lo consigue. No sabe por adelantado que tras esa satisfacción seguirá esforzándose, ya que la satisfacción de una necesidad básica abre las puertas de la conciencia al predominio de una necesidad "superior". Por lo que a ella respecta, el valor absoluto, único, sinónimo de la vida misma, es aquella necesidad —dentro de la jerarquía de necesidades— por lo que se siente dominada durante un período en particular, sea la necesidad que sea. Estas necesidades básicas o valores básicos pueden ser tratados, por consiguiente, ya como fines en sí mismos, ya como estadios sucesivos hacia un objeto final único. Es cierto que existe una finalidad o valor final único de la vida y *también* es cierto que existe un sistema jerárquico y evolutivo de valores inter-relacionados según pautas muy complejas.

Todo esto sirve también de ayuda en la resolución de la paradoja aparente que supone el contraste entre el Ser y el Llegar-a-Ser. Es cierto que los seres humanos se esfuerzan continua-

mente por conseguir una plenitud humana final que, a su vez, puede ser algún modo diverso de Llegar-a-Ser y de desarrollarlo. Es como si estuviéramos sentenciados a estar perpetuamente intentando conseguir una meta a la que jamás seremos capaces de llegar. Afortunadamente, en la actualidad sabemos que esto no es verdad o, por lo menos, que no es toda la verdad. Existe otra verdad complementaria de ésta. El proceso correcto de Llegar-a-Ser nos recompensa una y otra vez mediante estados transitorios de Ser absoluto, mediante experiencias-cumbre. Conseguir la satisfacción de las necesidades básicas comporta muchas experiencias-cumbre, cada una de las cuales constituye un goce absoluto, perfecto en sí mismo y que no necesita de nada más para dar una justificación a la vida. Esto es algo parecido a rechazar la noción de un Cielo ubicado más allá del término del camino de la vida. El Cielo, por decirlo así, nos aguarda a lo largo de la vida, presto a invadir nuestro inferior de forma temporal y a hacernos gozar de él antes de que debamos regresar a nuestra vida ordinaria de esfuerzo. Y, una vez que hemos gozado de él, podemos recordarlo para siempre, alimentarnos de su recuerdo y sostenernos gracias a él en los períodos de desaliento.

No sólo esto. El proceso continuado de desarrollo es en sí mismo placentero e intrínsecamente remunerador en un sentido absoluto. Si no son experiencias-cumbre comparables a una alta cima, sí por lo menos son comparables a una modesta colina, cortos vislumbres del absoluto, placer autojustificado, pequeños momentos del Ser. Ser y Llegar-a-Ser *no* son contradictorios ni se excluyen mutuamente. El proceso de

LECTURA ONLINE
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

aproximación y la llegada misma son ambos remuneradores por sí mismos.

Quisiera aclarar, una vez llegado a este punto, que me interesa diferenciar el Cielo que tenemos enfrente (del desarrollo y la trascendencia) del "Cielo" que queda atrás (el de la regresión). El "nirvana superior" es completamente distinto del "nirvana inferior", aun cuando muchos clínicos los confundan (170).

Autorrealización: desarrollo

He publicado en otro lugar un resumen de toda la vigencia que nos mueve a adoptar una teoría del desarrollo saludable o de las tendencias autorrealizadoras (97). Esta evidencia tiene en parte un carácter deductivo, en el sentido de poner de manifiesto que, salvo que admitamos esta concepción, gran parte del comportamiento humano carece de sentido. Se basa en el mismo principio científico que nos lleva al descubrimiento de un planeta hasta ahora no captado visualmente, pero que *tiene que* estar ahí para poder explicar la inmensa cantidad de datos observados.

Existe también una cierta evidencia clínica y personológica, así como un creciente número de datos experimentales que apoyan esta convicción (v. la bibliografía). Podemos afirmar pues en la actualidad que, como mínimo, existe una evidencia razonable, teórica y práctica para admitir la presencia en el ser humano de una tendencia o una necesidad de crecimiento en una dirección que puede expresarse en general como autorrea-

lización o salud psíquica, y, más específicamente, como un desarrollo que se dirige a todos y cada uno de los subaspectos de la autorrealización, es decir, posee en su interior una fuerza conducente a la unidad de la persona, hacia una expresividad espontánea, hacia una identidad e individualidad plenas, hacia la contemplación de la verdad y no hacia la ceguera, hacia la creatividad, hacia la bondad, etc. Formulado de otra manera, diríamos que el ser humano está estructurado de tal forma que presiona hacia un ser cada vez más pleno, lo cual significa dirigirse hacia aquello que la mayoría de nosotros calificaría de valores positivos, hacia la serenidad, hacia la amabilidad, la valentía, la honestidad, el amor, el altruismo y la bondad.

Es un asunto delicado discernir los límites de nuestras reivindicaciones. Por lo que hace a mis estudios, se basan en gran parte en adultos que, por decirlo así, han "triunfado". Poseo poca información acerca de los fracasos, acerca de aquellos que abandonaron a lo largo del camino. Es perfectamente aceptable extraer de un estudio basado en los ganadores de medallas olímpicas la conclusión de que en principio es posible para un ser humano correr tan velozmente, saltar tan alto o levantar determinada cantidad de peso, y que, en la medida en que podamos decirlo, cualquier recién nacido tiene la posibilidad de conseguirlo. Sin embargo, esta posibilidad ideal no nos dice nada acerca de las estadísticas, de las probabilidades y las oportunidades reales. Esta misma situación se puede aplicar a las personas que se autorrealizan, como muy bien ha subrayado Buhler.

Además, debemos advertir cuidadosamente que la tendencia a desarrollarse hacia la plenitud humana y la salud

LECTURA NO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

no es la *única* tendencia existente en el ser humano. Como hemos visto en el capítulo 4, en una misma persona coexisten los deseos de muerte, las tendencias al miedo, a la defensa y la regresión, etc.

Y sin embargo, por pocos que sean, podemos aprender muchas cosas acerca de los valores mediante el estudio directo de estos individuos muy desarrollados, maduros y psicológicamente saludables, así como del estudio de los momentos-cumbre que tienen lugar en los individuos normales, momentos en los que devienen temporalmente autorrealizados. Esto es así porque son plenamente humanos de un modo muy real, tanto teórica como empíricamente. Por ejemplo, existen personas que han conservado y desarrollado sus capacidades humanas, sobre todo aquellas que definen al ser humano y lo diferencian, pongamos por caso, del mono. (Esto coincide con el enfoque axiológico dado por Hartman [59] a este mismo problema, al definir al ser humano bueno como aquel que posee mayor número de características de las que componen el concepto "ser humano".) Desde un punto de vista evolutivo, se encuentran en un estadio de evolución más plena, porque no se han inmovilizado en niveles de desarrollo inmaduros o incompletos. Esto no tiene más misterio, ni es más apriorístico, ni está más necesitado de explicación que la selección de una mariposa representativa de la especie por parte del taxonomista, o del joven físicamente más saludable por parte del médico. Ambos buscan como modelo el "ejemplar perfecto, maduro o sobresaliente", y lo mismo he hecho yo. Un procedimiento es tan respetable, en principio, como el otro.

La humanidad plena puede definirse no sólo en términos del grado en que se cumple la definición del concepto "humano", es decir, la norma de la especie. Existe también una definición psicológica, descriptiva, catalogante, cuantitativa. Gracias a unos inicios de investigación al respecto y a incontables experiencias clínicas, tenemos algunas nociones acerca de las características, tanto del ser humano plenamente desarrollado como del ser humano en pleno desarrollo. Estas características no son susceptibles de una descripción neutra; son también subjetivamente remuneradoras, placenteras y fortalecedoras.

Entre las características susceptibles de ser descritas y cuantificadas objetivamente de los ejemplares humanos saludables, están:

1. Una percepción más clara y eficiente de la realidad.
2. Mayor apertura a la experiencia.
3. Mayor integración, cohesión y unidad de la persona.
4. Mayor espontaneidad y expresividad, pleno funcionamiento, vitalidad.
5. Un yo real; una identidad firme; autonomía, unicidad.
6. Mayor objetividad, independencia, trascendencia del yo.
7. Recuperación de la creatividad.
8. Capacidad de fusión de lo concreto y lo abstracto.
9. Estructura de carácter democrática.
10. Capacidad amorosa.

Todas estas características necesitan confirmación y exploración, pero es evidente que tales investigaciones son factibles.

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

1. Una de las conclusiones de todos estos experimentos sobre la libre elección, de los avances en la teoría dinámica de la motivación y del examen de la psicoterapia es muy revolucionaria. Se trata de que nuestras necesidades más profundas *no* son, en sí mismas, peligrosas, perversas o malas. Esto nos ofrece la perspectiva de resolver las divisiones existentes dentro de la persona entre apolíneo y dionisíaco, clásico y romántico, científico y poético, razón e impulso, trabajo y juego, verbal y preverbal, madurez e infantilismo, masculino y femenino, desarrollo y regresión.

2. El principal paralelismo social a este cambio en nuestra filosofía de la naturaleza humana estriba en la tendencia, que crece rápidamente, a percibir la cultura como instrumento de satisfacción de necesidades, así como también de frustración y de control. En la actualidad podemos rechazar el error casi universal de que los intereses del individuo y de la sociedad son *necesariamente* antagónicos y mutuamente excluyentes, o de que la civilización es básicamente un mecanismo para controlar y vigilar los impulsos intensivos humanos (93). Todos estos axiomas de la antigüedad son desarrollados por la reciente posibilidad de definir la función principal de una cultura saludable, como la alimentación de una autorrealización universal.

3. Tan sólo en las personas saludables existe una relación positiva entre placer subjetivo de la experiencia, impulso hacia ella o deseo de ella, y "necesidad básica" de las experiencias (buena para ella a largo plazo). Sólo estas personas ansían uniformemente aquello que es bueno para sí mismas y para las otras, y pueden, por tanto, disfrutarlo y aprobarlo de todo

corazón. Para tales personas en la virtud está su propia recompensa, en el sentido de que es gozada por sí misma. Tienden espontáneamente a obrar bien, porque esto es lo que *desean* hacer, lo que *necesitan* hacer, lo que disfrutan, lo que aprueban y lo que seguirán disfrutando.

Es esta unidad, esta red de inter-relación positiva, la que desemboca en separación y conflicto cuando la persona deviene psicológicamente enferma. Entonces, aquello que desea hacer puede ser malo para ella; aun en el caso de que lo lleve a cabo, es posible que no disfrute con ello; incluso en el caso de que disfrute con ello, es posible que lo desapruebe al mismo tiempo, de modo que el mismo placer esté al principio y quizá no lo disfrute más tarde. Sus impulsos, deseos y placeres se convierten entonces en una pobre guía del vivir. De acuerdo con ello debe temer y desconfiar de los impulsos y placeres que pueden desviarle y, por esto, se ve cogida en un conflicto, disociación e indecisión; en una palabra, en una guerra civil.

En lo que se refiere a la teoría filosófica, muchos dilemas y contradicciones históricas se ven resueltas por este descubrimiento. La teoría hedonista *funciona* para las personas saludables; *no* funciona para las personas enfermas. La verdad, la bondad y la belleza se relacionan, pero tan sólo en las personas saludables encuentran una relación estrecha.

4. La autorrealización es un "estado de cosas" relativamente alcanzado en unos pocos individuos. En la mayor parte, sin embargo, constituye más bien una esperanza, un anhelo, un impulso, un "algo" deseado pero no conseguido aún, que se muestra clínicamente como un impulso hacia la salud, la inte-

LECTURA NAÉ
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

gración, el desarrollo, etc. Los tests proyectivos pueden también detectar estas tendencias como potencialidades antes de que se conviertan en claro comportamiento, del mismo modo que un aparato de rayos-X puede detectar una patología incipiente antes de que haya aparecido en la superficie.

Para nosotros esto significa que lo que la persona *es* y lo que *podría* ser existen simultáneamente para el psicólogo, resolviendo con ello la dicotomía entre Ser y Llegar-a-Ser. Las potencialidades no sólo *serán* o podrían ser; también *son*. Los valores de autorrealización existen como objetivos y son reales, aun cuando no estén todavía actualizados. El ser humano es simultáneamente aquello que es lo que anhela ser.

Desarrollo y medio ambiente

El hombre muestra *en su propia naturaleza* un impulso hacia un Ser cada vez más pleno, hacia una realización cada vez más perfecta de su humanidad, en el mismo sentido científico y natural en que decimos que una bellota "apremia hacia" su conversión en encina, o en el que observamos que un tigre "presiona hacia" su realización como tigre, o un caballo hacia su realización como equino. El hombre *no* se encuentra en la práctica moldeado de acuerdo con la humanidad, ni se le enseña a ser humano. El papel del medio ambiente es en la práctica permitirle o ayudarle a realizar *sus propias* potencialidades, no las del propio medio ambiente. El entorno no le infunde potencialidades y capacidades, sino que ya las *posee* en forma

incipiente o embrionaria, del mismo modo que posee brazos y piernas en embrión. La creatividad, espontaneidad, conciencia propia, autenticidad, preocupación por los otros y anhelo de la verdad son potencialidades embrionarias pertenecientes a su condición de miembro de la especie, igual que sucede con sus brazos, piernas, cerebro y ojos.

Esto no está en contradicción con los datos ya recogidos que muestran con toda claridad que vivir en el seno de una familia y una cultura son cosas absolutamente necesarias para *alcanzar* estos potenciales psicológicos que definen la humanidad. Evitemos esta confusión. Un maestro o una cultura no crean un ser humano. No implantan en su interior la aptitud de amar, de ser inquisitivo, de filosofar, de simbolizar o de ser creativo. Lo que hacen es más bien permitir, alimentar, promover o ayudar a convertirse en real y actual aquello que ya existe en embrión. La cultura es el sol, el agua y el alimento, pero no es la semilla.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Teoría del "instinto"

El grupo de pensadores que han estado trabajando respecto a la autorrealización, el yo, la humanidad auténtica, etc., han establecido firmemente su tesis de que el hombre posee una tendencia a autorrealizarse. Tácitamente se le apremia a ser fiel a su propia naturaleza, a confiar en sí mismo, a ser auténtico y espontáneo, a expresarse con sinceridad, a buscar las fuentes de su acción en las profundidades de su propia naturaleza.

Pero, naturalmente, éste es un consejo ideal. No insisten lo bastante en el hecho de que la mayor parte de los adultos no saben *cómo* ser auténticos y de que, si se "expresaran" a sí mismos, podrían acarrear la catástrofe, no sólo sobre ellos mismos, sino también sobre los otros. Cabría preguntarse qué respuesta puede darse al obseso sexual o al sádico que dice: «¿Por qué no he de confiar en mí mismo y expresarme yo también?».

Estos pensadores, en cuanto grupo, se han mostrado remisos en algunos aspectos. Han *dado a entender*, sin explicitarlo, que si te compartas auténticamente te comportarás bien; que si la acción nace de tu interior constituirá un comportamiento correcto y bueno. Lo que aquí se implica claramente es que este núcleo interno, este yo real, es bueno, fidedigno, ético. Ésta es una afirmación claramente separable de la afirmación de que el hombre se realice a sí mismo, y que necesita ser demostrada de forma independiente (como estoy seguro de que se hará). Además, estos escritores se han inhibido, como grupo, de formular la afirmación crucial acerca de este núcleo interno, es decir, que en cierto grado *debe* ser heredado.

En otras palabras, debemos plantearnos la teoría del "instinto" o, como yo prefiero llamarla, teoría de la necesidad básica; es decir, el estudio de las necesidades, apremios y deseos originales, intrínsecos y parcialmente determinados por la herencia; e incluso, me atrevería a decir, de los valores de la humanidad. No podemos jugar a la vez el juego de la biología y el juego de la sociología. No podemos afirmar ambas cosas, que la cultura lo hace todo y que el hombre posee una naturaleza intrínseca. Lo uno es incompatible con lo otro.

De todos los problemas pertenecientes a esta área del instinto, aquel que más desconocemos y del que más cosas deberíamos saber es el de la agresividad, hostilidad, odio y ansia de destrucción. Los freudianos defienden que se trata de algo instintivo; la mayor parte de los otros psicólogos dinámicos defienden que no es algo directamente instintivo, sino más bien una reacción de presencia continua a la frustración de las necesidades instintivas o básicas. Otra posible interpretación de los hechos —mucho mejor a mi parecer— pone su acento sobre todo en el cambio *cualitativo* de la ira a medida que la salud psíquica mejora o empeora (103). En la persona saludable, la ira es reactiva (a una situación actual) en vez de ser un depósito caracterológico proveniente del pasado. Es decir, se trata de una respuesta real y efectiva a algo real y presente, por ejemplo, a la injusticia, la explotación o un ataque, y no de una inundación catártica de venganza mal dirigida e ineficaz contra personas inocentes, por faltas que algún otro cometió hace ya tiempo. La ira no desaparece con la salud psíquica; adopta más bien la forma de firmeza, autoafirmación, autoprotección, justa indignación, lucha contra el mal, etc. Tal persona está preparada para ser un luchadora *más* eficaz, a favor de la justicia, por ejemplo, que las personas corrientes.

En una palabra, la agresividad saludable adopta la forma de fortaleza personal y autoafirmación. La agresividad de la persona enferma, desgraciada o explotada tiene muchas más probabilidades de adoptar un cariz de malicia, sadismo, ansia ciega de destrucción, dominación y crueldad.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Formulado de esta manera, el problema parece como susceptible de fácil investigación, como puede verse en la obra citada más arriba (103).

Problemas de control y límites

Otro problema al que se enfrentan los teóricos de la moral-derivada-del-interior estriba en hallar una explicación a la fácil autodisciplina que suele encontrarse en las personas que se autorrealizan, auténticas, genuinas, que *no* se encuentra en las personas corrientes.

Descubrimos que en estas personas saludables deber y placer se confunden, y lo mismo sucede con el trabajo y el juego, el egoísmo y el altruismo, el individualismo y el desprendimiento. Sabemos que *son* así, pero no cómo *llegan* a serlo. Tengo la firme intuición de que tales personas auténticas y plenamente humanas constituyen la realización de lo que muchos seres humanos podrían ser. Y, sin embargo, nos enfrentamos al triste hecho de que son tan pocos quienes logran este objetivo, quizá sólo uno o dos por cada cien. Podemos abrigar esperanzas respecto a la humanidad, porque en principio todo el mundo *podría* convertirse en hombre bueno y saludable. Pero debemos asimismo entristecernos por el hecho de que sean tan pocos los que *en realidad* llegan a ser buenas personas. Si deseamos descubrir la causa de que algunos lo consigan y otros no, se nos presenta el problema de investigar la vida de las personas que se autorrealizan a fin de descubrir el proceso seguido para llegar allí.

Sabemos ya que el requisito previo fundamental de un desarrollo saludable estriba en la satisfacción de las necesidades básicas. (La neurosis es con mucha frecuencia una enfermedad deficitaria, igual que la avitaminosis.) Hemos aprendido también que la indulgencia y satisfacción incontroladas conllevan sus propias consecuencias peligrosas (por ejemplo, una personalidad psicopática, "oralidad", irresponsabilidad, incapacidad de soportar el esfuerzo, inmadurez y otros problemas caracterológicos). Los descubrimientos son escasos, pero tenemos a nuestra disposición abundante material recogido de experiencia clínica y educativa que nos permite suponer razonablemente que el niño pequeño está necesitado no sólo de satisfacción, sino también de aprender los límites que el mundo físico impone a sus satisfacciones, y ha de aprender también que otros seres humanos buscan asimismo satisfacción, incluso su padre y su madre; es decir, que éstos no son únicamente medios para sus fines. Esto significa control, posposición, límites, renuncia, tolerancia de la frustración y disciplina. Sólo a la persona autodisciplinaza y responsable podemos decirle: «Haz lo que quieras, que seguramente estará bien».

LECTURA ONLINE USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Fuerzas regresivas: psicopatología

Debemos también plantearnos el problema de averiguar qué es lo que obstaculiza la senda del desarrollo; es decir, los problemas del detenimiento del desarrollo y de la evasión del mismo, de la fijación, de la regresión y de posturas defensivas; en

una palabra, del atractivo de la psicopatología o, como otros preferirían calificarlo, el problema del mal.

¿Por qué existen tantas personas carentes de identidad real, personas con tan poca capacidad de realizar sus propias elecciones y tomar sus propias decisiones?

1. Los impulsos y tendencias que apuntan hacia la autoplenitud, aunque instintivos, son de naturaleza muy débil, de tal forma que, inversamente a los demás animales que se hallan en posesión de poderosos instintos, son ahogados con facilidad por los hábitos, las actitudes culturales erróneas hacia ellos, los episodios traumáticos o una educación equivocada. En consecuencia, el problema de la elección y de la responsabilidad es mucho más agudo en los humanos que en cualquier otra especie.

2. Ha habido en la cultura occidental una tendencia característica, históricamente determinada, a presuponer que estas necesidades instintivas del ser humano, su llamada naturaleza animal, son malas o perversas. Como consecuencia, se han fundado numerosas instituciones culturales con el propósito expreso de controlar, inhibir, suprimir y reprimir esta naturaleza originaria del hombre.

3. En cada individuo hay dos series de fuerzas en acción, no sólo una. Además de los impulsos hacia delante, hacia la salud, existen también los impulsos temeroso-regresivos hacia atrás, hacia la enfermedad y la debilidad. Podemos movernos en dos direcciones, hacia delante, es decir, hacia un "nirvana superior", o hacia atrás, hacia un "nirvana inferior".

Opino que el principal defecto práctico de las teorías de los valores y de las teorías éticas del pasado y del presente ha sido el de su insuficiente conocimiento de la psicopatología y de la psicoterapia. A lo largo de la historia los hombres ilustrados han desplegado ante la humanidad las recompensas de la virtud, las excelencias de la bondad, el atractivo intrínseco de la salud psíquica y de la autorrealización, y, a pesar de ello, gran número de personas rehúsan avanzar hacia la felicidad y el autorespeto que se les ofrece. A los maestros no les queda más que la irritación, la impaciencia y la desilusión; fases alternativas de represión, exhortación y desesperanza. Algunos han renunciado del todo, hablando del pecado original o de la maldad intrínseca y llegando a la conclusión de que el hombre sólo puede ser salvado por fuerzas extrahumanas.

Entretanto tenemos a nuestra disposición la inmensa, rica y luminosa literatura de la psicología y psicopatología dinámicas, que constituye un gran acopio de información sobre las debilidades y temores del hombre. Sabemos muchas cosas acerca de por qué los hombres obran equivocadamente, *por qué* acarrean su propia infelicidad y autodestrucción, *por qué* se pervierten y enferman. Y gracias a todo ello hemos llegado a comprender que la maldad humana es en gran parte (aunque no del todo) debilidad o ignorancia humanas, que resultan perdonables, comprensibles y también curables.

Me parece a veces divertido y otras triste el hecho de que tantos profesores y científicos, tantos filósofos y teólogos que hablan acerca de los valores humanos, del bien y del mal, actúen ignorando por completo la palpable evidencia de que

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

los psicoterapeutas profesionales, como cosa natural, cambian y mejoran día a día la naturaleza humana y ayudan a las personas a hacerse más robustas, virtuosas, creativas, amables, amorosas, altruistas y serenas. Éstas son sólo algunas de las consecuencias producidas por una mejora del grado de autoconocimiento y de autoaceptación. Existen muchas otras que pueden darse en mayor o menor grado (97, 144).

Este asunto es demasiado complejo para ser tocado aquí. Todo lo que puedo hacer es esbozar algunas conclusiones relacionadas con la teoría de los valores.

1. El autoconocimiento parece ser el instrumento más importante para conseguir un automejoramiento, aunque no el único.

2. El propio conocimiento y el automejoramiento son tarea muy difícil para la mayor parte de las personas. Suele exigir mucho valor y un esfuerzo prolongado.

3. Aunque la ayuda de un terapeuta profesional experimentado simplifica mucho este proceso, no es de ningún modo el único medio. Mucho de lo que hemos aprendido de la terapéutica puede aplicarse a la educación, a la vida familiar y a la dirección de la propia vida.

4. Sólo mediante este estudio de la psicología y de la terapéutica puede aprenderse a respetar y a apreciar en su justo valor las fuerzas del temor, de la regresión, de la defensa y de la seguridad. El respeto y comprensión de tales fuerzas aporta muchas mayores posibilidades de ayudarse a sí mismo y a los otros a desarrollarse hacia la salud. El falso optimismo implica antes o después desilusión, ira y desesperanza.

5. Para resumir, no podremos jamás comprender realmente la debilidad humana sin apreciar sus tendencias saludables. De otro modo cometemos el error de patologizarlo todo. Sin embargo, tampoco podremos comprender plenamente la fortaleza humana, o ayudarla, sin comprender también sus debilidades. De otra forma, cometemos el error de confiar con excesivo optimismo en la sola racionalidad.

Si deseamos ayudar a los humanos a hacerse más plenamente humanos, debemos darnos cuenta no sólo de que intentan realizarse a sí mismos, sino también de que son remisos, están asustados o son incapaces de llevarlo a cabo. Sólo mediante una comprensión plena de esta dialéctica entre salud y enfermedad, podremos colaborar e inclinar la balanza a favor de la salud.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

12. Valores, desarrollo y salud

Mi tesis es, pues, la siguiente: que podemos, en principio, poseer una ciencia descriptiva y natural de los valores humanos; que el contraste excluyente de otras épocas entre "lo que es" y "lo que debería ser" es parcialmente falso; que podemos estudiar los valores u objetivos más elevados de los seres humanos, del mismo modo que estudiamos los valores de las hormigas, los caballos o los robles, o, pongamos por caso, de los marcianos. Podemos descubrir (y no crear o inventar) hacia qué valores tiende el hombre, suspira y se esfuerza, a medida que va mejorando, y qué valores pierde cuando enferma.

Pero hemos visto que esto puede hacerse con provecho (por lo menos en el momento presente y con las técnicas limitadas que están a nuestra disposición) sólo si separamos los ejemplares saludables del resto de la población. No podemos promediar los deseos neuróticos con los deseos saludables para conseguir un resultado válido. (Recientemente, un biólogo anunciaba: «He encontrado el eslabón que faltaba entre los monos antropoides y los hombres civilizados. *¡Somos nosotros!*».)

Soy de la opinión de que estos valores son descubiertos, lo

mismo que son creados o construidos; que son intrínsecos a la estructura misma de la naturaleza humana; que poseen una base biológica y genética, del mismo modo que son desarrollados por la cultura; que los estoy describiendo y no inventando, proyectando o deseando («la dirección no asume ninguna responsabilidad hacia aquello que se encuentre»). Esto está en franca contradicción con, por ejemplo, Sartre.

Puedo formularlo de un modo más inocente, diciendo que por el momento estoy estudiando las libres elecciones o las preferencias de los diversos tipos de seres humanos, enfermos o sanos, viejos o jóvenes, y en circunstancias diversas. Evidentemente, nos asiste el derecho a hacerlo, del mismo modo que nos asiste el derecho del investigador a estudiar las libres elecciones de las ratas blancas, los monos o los neuróticos. Gran parte de la discusión irrelevante y fuera de lugar acerca de los valores puede evitarse mediante esta formulación, al mismo tiempo que posee la cualidad de subrayar la naturaleza científica de la empresa, apartándola del todo del ámbito del *a priori*. (De todas maneras, estoy convencido de que el concepto "valor" pronto estará anticuado. Incluye demasiadas cosas, tiene significados excesivamente diversos y posee una historia demasiado larga. Además, estos usos variados no suelen ser conscientes. En consecuencia, crean confusión y hacen que me sienta a menudo tentado a renunciar del todo a ese término. Generalmente, resulta posible utilizar un sinónimo más específico y, por tanto, menos desorientador.)

Este enfoque más naturalista y descriptivo (más "científico") posee también la ventaja de desplazar las preguntas desde las

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

cuestiones acerca de lo que "debería" y "tendría que", previamente lastradas de valores implícitos e inexaminados, hasta la forma empírica más usual de cuestiones acerca de cuándo, dónde, a quién, cuánto, en qué circunstancias, etc., es decir, hasta cuestiones comprobables empíricamente.[1]

Mi siguiente hipótesis básica es que los llamados valores superiores, las virtudes eternas, etc., son aproximadamente lo mismo que descubrimos como elecciones libres, cuando la circunstancia es favorable, en aquellas personas que calificamos de relativamente sanas (maduras, desarrolladas, autorrealizadas, individuadas, etc.), en los momentos en que se sienten mejores y más fuertes.

O, formulándolo de un modo más descriptivo, tales personas, al sentirse fuertes y en el caso de que sea *realmente* posible una elección libre, tienden de manera espontánea a escoger lo verdadero y no lo falso, lo bueno y no lo malo, la belleza antes que la fealdad, la integración antes que la disgregación, la alegría y no la tristeza, la vida antes que la muerte, la singularidad y no el tópico, siguiendo con todo aquello que ya hemos descrito como valores-S.

Una hipótesis subsidiaria es la de que las tendencias a escoger esos valores-S se encuentran débilmente en todos o en la mayoría de los seres humanos; es decir, que quizá se trate de valores propios de la especie, que se muestran con más claridad, evidencia y fuerza en las personas sanas, valores defensivos causados por la ansiedad o con aquello a lo que más tarde me referiré como valores regresivo-saludables, o valores "de cabotaje".[2]

Otra hipótesis muy probable es la siguiente: lo que buscan las personas sanas es en general aquello que es "bueno para ellas" en términos biológicos, pero quizá también en otros sentidos ("bueno para ellas" significa en este caso "conducente a su propia autorrealización y a la de los otros"). Además, sospecho que aquello que es bueno para las personas sanas (escogido por ellas) puede ser probablemente bueno para las personas menos saludables también, a largo plazo, y que es aquello mismo que los enfermos escogerían en el caso de que fueran mejores electores. Dicho de otra manera, las personas sanas son mejores electoras que las personas enfermas. O, dejando de lado esta afirmación para dejar paso a otra serie de implicaciones, propongo que examinemos las consecuencias de la observación de aquello que eligen nuestros mejores ejemplares, para dar luego por sentado que se trata de los valores más altos para la humanidad. Es decir, veamos qué ocurre cuando los tratamos como experimentos biológicos, como versiones más sensibles de nosotros mismos, y capaces de discernir con más rapidez que nosotros aquello que nos conviene. Damos por supuesto que, cumplido el tiempo necesario, escogeríamos de forma eventual lo que ellos escogen rápidamente. O que, tarde o temprano, comprenderíamos la sabiduría de sus elecciones y conformaríamos entonces las nuestras a las suyas. O también que ellos perciben con agudeza y claridad.

Mantengo también la hipótesis de que los valores *percibidos* en las experiencias-cumbre son aproximadamente los mismos que los valores electivos de los que hemos hablado

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

antes. Intento con ello mostrar que los valores electivos son sólo una clase de valores.

Finalmente, mantengo la hipótesis de que estos mismos valores-S que existen como preferencias o motivaciones en nuestros mejores ejemplares son, hasta cierto punto, los mismos que los valores que describen la obra de arte "buena" o la naturaleza en general o el mundo exterior bueno. Es decir, creo que los valores-S intrínsecos a la persona son en cierta medida isomórficos con los valores percibidos en el mundo y que existe un apoyo y reforzamiento mutuo debido a la relación dinámica entre estos valores internos y externos (108, 114).

A fin de citar aquí una de las implicaciones, diré que estas proposiciones afirman la existencia de los valores supremos dentro de la misma naturaleza humana en la que deben ser descubiertos. Esto está en abierta contradicción con las creencias antiguas y rutinarias de que los valores supremos pueden provenir tan sólo de un Dios sobrenatural o de alguna otra fuente exterior a la naturaleza misma del hombre.

Definir a la humanidad

Debemos aceptar y hacer frente con honestidad a las dificultades reales, tanto teóricas como de tipo lógico, inherentes a estas tesis. Cada elemento de esa definición precisa a su vez de definición y, al trabajar con ellos, nos encontramos a nosotros mismos dentro de un círculo vicioso. Circularidad que, por el momento, debemos aceptar.

El "ser humano bueno" sólo puede definirse de acuerdo con unos criterios de humanidad. Además, este criterio será, casi con toda seguridad, cuestión de grado; es decir, hay personas más humanas que otras, y los "buenos" seres humanos, los "buenos ejemplares", son muy humanos. Esto debe de ser así por la existencia de tantas características definitorias de la humanidad, todas ellas sine qua non, y, sin embargo, insuficientes cada una por separado para determinar la humanidad. Por añadidura, muchas de estas características definitorias son a su vez cuestión de grado y no sirven para diferenciar de modo total y absoluto los animales de los hombres.

Vuelven a sernos de gran utilidad, en este punto, las formulaciones de Robert Hartman (59). Un buen ser humano (o un buen tigre, o un buen manzano) es bueno en la medida en que cumple o satisface el concepto "ser humano" (tigre o manzano).

Según como lo miremos, se trata de una solución muy sencilla, de la que hacemos uso continuo, aunque no seamos conscientes de ello. La madre acaba de dar a luz y pregunta al doctor: «¿Es normal mi niño?», y aquél sabe perfectamente lo que quiere decir. El director del zoo, cuando compra tigres, busca "buenos ejemplares", tigres que sean tigres de verdad, dotados de todos los rasgos propios de tales felinos, rasgos que deben estar bien definidos y plenamente desarrollados. Cuando busco monos cebus para mi laboratorio, busco también buenos ejemplares, monos con todas las características de los monos, no monos extraños o poco corrientes, sino buenos monos cebus. Si encuentro uno que carece de cola prensil, no será un buen mono cebu, aunque ésta sea una característica perfec-

LECTURA ONLINE USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

tamente adecuada para un tigre. Lo mismo diremos respecto a un buen manzano o una buena mariposa. El taxonomista busca su "ejemplar tipo" de cada nueva especie para depositarlo en el museo como representativo de toda la especie, el mejor ejemplar que puede conseguir, el más maduro, el menos dañado, el representante más típico de todas las cualidades definitorias de la especie. El mismo principio rige la selección de un "buen Rendir" o "el mejor Rubens", etc.

Exactamente en este mismo sentido, podemos escoger los mejores ejemplares de la especie humana, personas con todos los componentes propios de la especie, con todas sus capacidades humanas bien desarrolladas y en pleno funcionamiento sin enfermedad visible de ningún tipo, especialmente de las que podrían dañar las características centrales, definitorias, sine qua non. A estos ejemplares podremos llamarles "plenamente humanos".

Hasta aquí no se trata de un problema excesivamente difícil. Pero consideremos las dificultades adicionales que presente el ser juez en un concurso de belleza, la compra de un rebaño de ovejas o la de un perro destinado a animal doméstico. En este último caso nos enfrentamos, en primer lugar, a las cuestiones de los arbitrarios niveles culturales que pueden vencer y destruir a los determinantes biopsíquicos. En segundo lugar, nos enfrentamos al problema de la domesticación, es decir, de una vida artificial y protegida. Debemos recordar también, con respecto a este punto, que los seres humanos pueden ser considerados asimismo como domesticados en ciertos aspectos, especialmente aquellos sujetos que están más protegidos,

como por ejemplo los enfermos mentales, los niños pequeños, etc. En tercer lugar, nos enfrentamos a la necesidad de diferenciar los valores del granjero que cría vacas de los valores de las vacas mismas.

Ya que las tendencias instintivas del hombre, dada su naturaleza, son mucho más débiles que las fuerzas culturales, será siempre muy difícil discernir los valores psicobiológicos del hombre. Pero tanto si es difícil como si no, se trata en principio de una tarea posible, además de ser completamente necesaria y de una importancia crucial (97, capítulo 7).

El principal problema a que nos enfrentamos en nuestra investigación es, pues, "elegir al elector sano". En la práctica, puede hacerse inmediatamente y sin dificultad, del mismo modo que los médicos pueden escoger aquellos organismos sanos desde un punto de vista físico. Las mayores dificultades son de tipo *teórico*, problemas referentes a la definición y conceptos de salud.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

Valores del desarrollo, valores defensivos (regresión no-saludable) y valores de la regresión saludable (valores de "cabotaje")

En un contexto de elección realmente libre, descubrimos que las personas maduras y saludables valoran no sólo la verdad, la bondad y la belleza, sino también los valores regresivos, de supervivencia y/o homeostáticos de la paz y la tranquilidad, del sueño y el descanso, de la renuncia, de dependencia y la

seguridad, de la protección y liberación frente a la realidad, de la sustitución de Shakespeare por las novelas policíacas, del refugio en la fantasía e incluso del deseo de la muerte (paz), etc. Podemos calificarlos sin más como valores del desarrollo y valores regresivos saludables o "de cabotaje", y señalar a continuación que cuanto más madura, fuerte y saludable es la persona, más busca los valores del desarrollo y menos busca y necesita los valores "de cabotaje"; aunque, a pesar de todo, sigue necesitándolos a ambos. Estas dos series de valores permanecen siempre en una relación dialéctica los unos para con los otros, dando lugar al equilibrio dinámico que constituye la conducta visible.

Debemos recordar también que las motivaciones básicas proporcionan generalmente una jerarquía de valores relacionados entre sí como necesidades superiores y necesidades inferiores, fuertes y débiles, vitales y menos imprescindibles.

Estas necesidades están dispuestas formando una jerarquía integrada y no una dicotomía, es decir, se apoyan unas sobre otras. La necesidad superior de realización de unos talentos especiales, pongamos por caso, se basa en la satisfacción continuada de, digamos, las necesidades de seguridad, las cuales jamás desaparecen, aun cuando se encuentren en estado inactivo (por inactivo, entiendo, por ejemplo, el estado del hombre después de una buena comida).

Esto significa que el proceso de regresión hacia las necesidades inferiores permanece siempre como posibilidad y, en este sentido, debe considerársele *no* sólo como patológico o enfermo, sino como absolutamente necesario para la integridad

de todo organismo y como un requisito previo a la existencia y funcionamiento de las "necesidades superiores". La seguridad es una condición previa sine qua non para el amor, el cual es, a su vez, una condición previa para la autorrealización.

Por tanto, debemos considerar estas elecciones de valores saludablemente regresivas, como "normales", naturales, saludables, instintivas, etc., lo mismo que los llamados "valores superiores". Es evidente también que están en relación dialéctica o dinámica entre ellos (o, como prefiero formularlo, se hallan integrados de forma jerárquica y no dicotomizados). Finalmente, debemos tratar el hecho evidente y comprobable de que las necesidades y los valores inferiores dominan sobre las necesidades y valores superiores la mayor parte de las veces y en la mayor parte de las personas, es decir, que ejercen un fuerte empuje regresivo. Sólo en los individuos más saludables, más maduros y más desarrollados se da una preferencia constantemente repetida por la elección de los valores superiores (y esto sólo en circunstancias vitales buenas o bastante buenas). Seguramente, esto se debe en gran parte a la sólida base constituida por las necesidades satisfechas que, debido a su letargo e inactividad provocados por la satisfacción, ejercen un impulso regresivo. (También es evidente que la satisfacción previa de las necesidades presupone un mundo francamente favorable.)

Un modo anticuado de compendiar todo lo dicho consiste en decir que la naturaleza superior del hombre descansa sobre su naturaleza inferior, a la que necesita como fundamento, de tal modo que su defecto provoca el colapso. Es decir, para

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

la mayor parte de la humanidad, la naturaleza superior del hombre es inconcebible sin una naturaleza inferior satisfecha como base. La mejor manera de desarrollar esta naturaleza superior es subvenir y satisfacer antes la naturaleza inferior. Por añadidura, la naturaleza superior del hombre descansa también sobre la existencia de un medio ambiente favorable o bastante favorable, actual y previo.

De aquí se deduce que la naturaleza, ideales, aspiraciones y capacidades superiores del hombre no se basan en una renuncia a los instintos, sino más bien en su satisfacción. (Naturalmente, las "necesidades básicas" de que he estado hablando no son las mismas que los "instintos" de los freudianos clásicos.) Aun así, el modo como las he formulado señala la necesidad de una revisión de la teoría de Freud acerca de los instintos hace tiempo superada. Por otro lado, esta formulación posee cierto isomorfismo con la dicotomía metafórica de Freud de los instintos de vida y de muerte. Quizá podamos utilizar esta metáfora básica, aunque sea modificando su formulación concreta. Esta dialéctica entre progresión y regresión, entre superior e inferior, viene siendo formulada en la actualidad de distinta manera por los existencialistas. Yo no veo gran diferencia entre esas formulaciones, haciendo la salvedad de que intento aproximar la mía a los materiales empíricos y clínicos, más susceptibles de confirmación o anulación.

El dilema existencial del hombre

Ni siquiera los seres más plenamente humanos están exentos del predicamento humano básico, de ser al mismo tiempo puras criaturas y seres deiformes, fuertes y débiles, limitados e ilimitados, animales y caracterizados al mismo tiempo por su trascendencia sobre la animalidad, adultos y niños, temerosos y valientes, progresivos y regresivos, deseosos de la perfección y asustados por ella, gusanos y héroes al mismo tiempo. Esto es lo que los existencialistas siguen intentando comunicarnos. Siento que hemos de estar de acuerdo con ellos, basándonos en al evidencia que poseemos, en que este dilema y su dialéctica son básicos para cualquier sistema fundamental de psicodinámica y psicoterapia. Además, lo considero básico para cualquier naturalista de los valores.

Posee suma importancia, sin embargo, y aun diría que es crucial, renunciar a nuestro hábito, de tres mil años de antigüedad, de dicotomizar, dividir y separar siguiendo las pautas de la lógica aristotélica («A y no-A son completamente distintos el uno del otro y se excluyen mutuamente. Realiza tu elección: el uno *o* el otro. Pero no puedes elegir los dos»). A pesar de lo difícil que pueda resultar, debemos aprender a pensar de manera holística y no atomista. Todos estos "apuestos" se encuentran de hecho integrados jerárquicamente, sobre todo en las personas más saludables, y uno de los objetivos más propios de la terapéutica es sustituir la dicotomía y división por la integración de los apuestos aparentemente irreconciliables. Nuestras cualidades deiformes se basan en nuestras

LECTURA ÍNTEGRA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

cualidades animales y necesitan de ellas. Nuestra edad adulta no debería ser únicamente una renuncia a la infancia, sino una inclusión de sus valores positivos y una edificación sobre ella. Los valores superiores están integrados jerárquicamente con los valores inferiores. En el fondo, dicotomizar patologiza y la patología dicotomiza. (Compárese con la fecunda concepción del aislamiento de Goldstein [55].)

Los valores intrínsecos considerados como posibilidades

Los valores son descubiertos en parte por nosotros en nuestro propio interior, como ya he dicho. Sin embargo, en parte son también creados o escogidos por la persona misma. El descubrimiento no es el único modo de deducir los valores de acuerdo con los que vamos a vivir. Es raro que la investigación del yo descubra algo estrictamente unívoco, un dedo que apunte en una sola dirección, una necesidad susceptible de ser satisfecha de una única manera. Casi todas las necesidades, capacidades y talentos pueden ser satisfechos de muy variadas maneras. Aunque esta variedad sea limitada, sigue siendo *realmente* una variedad. El atleta nato tiene muchos deportes entre los que escoger. La necesidad amorosa puede ser satisfecha por una persona cualquiera y de muy distintas maneras. El músico de talento puede ser casi tan feliz con una flauta como con un clarinete. Un gran intelectual podría ser igualmente feliz como biólogo, como químico o como psicó-

logo. Para cualquier persona de buena voluntad, existe una amplísima gama de causas o deberes a los que dedicarse con idéntica satisfacción. Uno diría que esta estructura interior de la naturaleza humana es cartilaginosa más que ósea; o que puede ser moldeada y dirigida análogamente como un seto o espaldada como un árbol frutal.

Los problemas de la elección y la renuncia siguen vigentes aunque un experto en tests o un buen terapeuta puedan captar rápidamente y en perspectiva los talentos, capacidades y necesidades de la persona, y puedan, por ejemplo, proporcionarle una orientación vocacional adecuada.

Además, a medida que la persona que se desarrolla capta vagamente la gama de destinos entre los que se le permite escoger, de acuerdo con las oportunidades, etc., y a medida que se entrega (¿elige?, ¿es elegida?) a hacerse médico, pongamos por caso, los problemas de la autorrealización o autocreación aparecen inmediatamente. Disciplina, trabajo duro, posposición de placer, esforzarse, doblegarse y ejercitarse, etc., todo ello resulta necesario, incluso para el "médico nato". No importa mucho que ame su trabajo; siempre quedan tareas que emprender en bien del conjunto.

O, por decirlo de otra manera, la autorrealización —mediante la conversión en médico— significa ser un *buen* médico no uno deficiente. Este ideal es ciertamente creado en parte por la persona, en parte infundido por la cultura y en parte descubierto dentro de sí misma. Aquello en lo que cree que consiste ser un buen médico resulta tan decisivo como sus propios talentos, capacidades y necesidades.

DSC EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA EN LÍNEA

¿Pueden las terapéuticas de descubrimiento contribuir a la búsqueda de valores?

Hartmann (61, págs. 51, 60, 85) niega que los imperativos morales puedan deducirse legítimamente de los descubrimientos psicoanalíticos (sin embargo, v. también pág. 92).[3] ¿Qué significa aquí la palabra "deducirse"? Lo que estoy predicando es que tanto el psicoanálisis como las otras terapias de descubrimiento *revelan* sencillamente un núcleo interno más biológico y más instintivo de la naturaleza humana. Forman parte de este núcleo ciertas preferencias y deseos que pueden ser considerados valores intrínsecos, de base biológica, aunque débiles. Todas las necesidades básicas caen dentro de esta categoría y lo mismo sucede con los talentos y capacidades natos del individuo. Yo no afirmo que se trate de "deberes" o "imperativos morales", por lo menos no en el sentido antiguo externo. Afirmo únicamente que son intrínsecos a la naturaleza humana y, además, que su negación y frustración producen psicopatología y, por tanto, mal; puesto que, aunque no sean sinónimos, mal y patología se sobreponen mutuamente.

De modo parecido, Redlich (109, pág. 88) afirma: «Si la búsqueda de una terapéutica se convierte en una búsqueda de ideología, está condenada al desengaño, porque el psicoanálisis no puede proporcionar una ideología».

Evidentemente, esto es cierto, siempre que tomemos la palabra "ideología" de un modo literal.

Y, a pesar de todo, se pasa otra vez por alto algo muy importante. Aunque estas terapéuticas de descubrimiento no

proporcionen una ideología, ayudan ciertamente a *descubrir* y poner al desnudo los *fundamentos* o rudimentos de los valores intrínsecos.

Es decir que el terapeuta puede ayudar al paciente a descubrir qué valores intrínsecos y profundos está (el paciente) persiguiendo, deseando, necesitando sin saberlo. Por tanto, sostengo que la terapia adecuada *es* relevante para la búsqueda de los valores, y no irrelevante como defiende Wheelis (174). Es más, considero incluso posible que podamos muy pronto *definir* la terapéutica como una búsqueda de valores, porque, en definitiva, la búsqueda de la identidad es en esencia la búsqueda de los propios valores intrínsecos y auténticos. Esto resulta particularmente claro si consideramos que toda mejora en el propio conocimiento (y clarificación de los propios valores) coincide con una mejora del conocimiento de los otros y de la realidad en general (y clarificación de *sus* valores).

Finalmente, considero posible que el exagerado énfasis que suele ponerse en el (supuesto) gran vacío existente entre conocimiento propio y actuación ética (y realización de los valores) puede constituir por sí mismo un síntoma de hiato específicamente *obsesivo* existente entre pensamiento y acción, que no resulta tan general para otros tipos de carácter (sin embargo, v. 32). Con toda probabilidad podemos decir lo mismo de la antigua dicotomía de los filósofos entre el "es" y el "debería ser", entre hecho y norma. Mi observación de las personas saludables, de aquellas que se encuentran en experiencias-cumbre y de personas que se las arreglan para integrar sus buenas cualidades obsesivas con sus buenas cualidades

LECTURA ÍNTEGRA DE USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

histéricas, me dice que en general no existe vacío insalvable, este hiato; que en ellas el conocimiento preciso desemboca generalmente de forma automática es una acción espontánea o en una realización ética. Es decir: cuando saben qué es lo adecuado, lo *hacen*. ¿Qué queda en las personas saludables de este vacío entre conocimiento y acción? Sólo aquello que es inherente a la realidad y a la existencia, sólo problemas reales y no pseudo-problemas.

En la medida en que esta sospecha resulte correcta, se verán justificadas las terapias profundas, de descubrimiento, no sólo como curativas, sino también como técnicas descubridoras de valores.

13. La salud como trascendencia del medio ambiente

Mi intención es subrayar un punto que podría pasar desapercibido en la habitual marea de discusiones acerca de la salud mental. El peligro que intuyo es el del resurgimiento, bajo aspectos nuevos y más sofisticados, de la antigua identificación entre salud psíquica y adaptación, ya se trate de adaptación a la realidad, a la sociedad o a las demás personas. Es decir, la persona auténtica o saludable no puede ser definida ahora por sí misma, en su propia autonomía, de acuerdo con sus propias leyes intrapsíquicas y no-ambientales, como *distinta* del medio ambiente, independiente u opuesta a él, sino más bien en términos referentes al medio ambiente, es decir, capacidad de manejarlo, ser capaz, adecuado, eficiente y competente en relación con él, realizar una labor positiva, percibirlo bien, estar en buenas relaciones con él, tener éxito de acuerdo con sus premisas. Digámoslo de otra manera, el análisis de la tarea y las exigencias de la labor no deberían ser el criterio principal para juzgar el mérito o salud del individuo. Existe no sólo una orientación hacia el exterior, sino también hacia

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.
LECTURA EN LÍNEA

el interior. No puede utilizarse un punto central extrapsíquico para realizar la labor teórica de definir la psique saludable. No debemos caer en la trampa de definir el buen organismo en términos de aquello "para lo que sirve", como si fuera tan sólo un medio para una finalidad extrínseca. (Tal como yo entiendo la psicología marxista, es también expresión clara e inconfundible del punto de vista de que la psique es un espejo de la realidad).

Estoy pensando especialmente en el reciente estudio de Robert White publicado en *Psychological Review*, "Motivations Reconsidered" (177), y en el libro de Robert Woodworth, *Dynamics of Behaviour* (184). Los he elegido porque son excelentes trabajos, muy sofisticados, y porque han hecho que la teoría de la motivación diera un gran paso hacia delante. Estoy de acuerdo en todas las conclusiones a que llegan. Sin embargo, pienso que no han ido suficientemente lejos. Agazapado en ellos está el libro al que ya he hecho referencia, de que, a pesar de que el dominio, la eficiencia y la competencia constituyan modos activos y no pasivos de adaptación a la realidad, *sigan* siendo variaciones de la teoría de la adaptación. Pienso que debemos saltar sobre estas afirmaciones, por admirables que sean, hasta llegar al reconocimiento claro de la trascendencia[1] del medio ambiente, de la independencia frente a él, de la capacidad de enfrentársele, luchar contra él, ignorarlo, volverle la espalda, rechazarlo o adaptarse a él. (Renuncio a la tentación de discutir la masculinidad, occidentalismo y americanismo de estos términos. ¿Pensaría una mujer, un hindú o incluso un francés básicamente en térmi-

nos de dominio y competencia?) Para una teoría de la salud mental, el éxito extrapsíquico no basta; hemos de añadir la salud intrapsíquica.

Otro ejemplo, que yo no tomaría en serio de no ser por el hecho de que son tantos los que así lo hacen, es el tipo de esfuerzo realizado por Harry Stack Sullivan, por definir el Yo sencillamente en términos de aquello que los demás piensan de uno; relatividad cultural extrema en el que la individualidad sana se pierde del todo. No es que no sea verdad, por lo que hace referencia a la personalidad inmadura. Lo es. Pero de quien estamos hablando es de la persona sana plenamente desarrollada. Y *ésta* se caracteriza realmente por su trascendencia sobre las opiniones de las demás personas.

Para reforzar mi convicción de que es necesario que conservemos la diferenciación entre yo y no-yo para comprender la persona plenamente madura (auténtica, autorrealizada, individuada, productiva, sana), quiero llamar la atención hacia las consideraciones siguientes, expuestas en forma muy breve.

1. En primer lugar, voy a mencionar algunos datos que presenté en un estudio, en 1951, titulado "Resistance to Enculturation" (96). Describí a mis examinados como aceptando superficialmente las convenciones, pero siendo en privado desinteresados, indiferentes e independientes de ellas. Es decir, poseían la capacidad de aceptarlas o rechazarlas. Prácticamente en todos ellos encontré un rechazo sereno y alegre de las estupideces e imperfecciones de la cultura, aunado a un mayor o menor esfuerzo por mejorarla. Mostraban una capaci-

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN

dad manifiesta de luchar contra ella en el caso que lo juzgaran necesario. Cito el estudio ya mencionado:

> «La mezcla, en distintas proporciones, de afecto o aprobación y de hostilidad y crítica indica que aceptan de la cultura americana aquello que, a su criterio, es bueno; en cambio, rechazan aquello que creen malo. En una palabra, pesan los pros y los contras, juzgan (con sus propios criterios interiores) y finalmente adoptan sus propias decisiones».

Mostraban también un sorprendente desligamiento de la gente en general, así como una fuerte afición a la soledad; incluso diríamos que una necesidad de ella (97).

> «Por estas razones pueden ser calificados de autónomos, es decir, regidos por las leyes de su propio carácter y no por las normas de la sociedad (en la medida en que pueden ser divergentes). Es en este sentido que podemos decir de ellos que no se limitan a ser ciudadanos americanos, sino miembros de pleno derecho de la especie humana. He lanzado por ello la hipótesis de que tales personas poseen un "carácter menos nacional", y que se asemejan más a personas de las mismas características de otras culturas, que a los miembros menos desarrollados de su propia cultura».[2]

Lo que pretendo destacar aquí es este desligamiento, esta independencia, el carácter de autogobierno de estas personas, su tendencia a buscar en el propio interior los valores con que guiarse y las reglas de acuerdo con las cuales vivir.

2. Además, sólo gracias a tal diferenciación, podemos reservar un espacio teórico para la meditación, contemplación y todas las otras formas de adentramiento en el Yo, de abandono del mundo exterior para escuchar las voces interiores. En ello se incluyen todos los procesos de todas las terapéuticas de introspección, en las que el alejamiento del mundo es una condición sine qua non y en las que el camino conducente a la salud sigue la senda de retorno a la fantasía y a los procesos primarios, es decir, de recuperación de lo intrapsíquico en general. El diván del psicoanálisis está más allá de la cultura, en la medida en que ésta es posible. (En una discusión más prolongada, defendería evidentemente el goce producido por la misma conciencia y por los valores de la experiencia [28, 124]).

3. El interés actual por la salud, la creatividad, el arte, el juego y el amor nos ha enseñado muchas cosas, creo yo, acerca de la psicología *general*. De entre las diversas consecuencias de esas exploraciones, quisiera destacar una para nuestros intereses. Me refiero al cambio operado en la actitud respecto a las profundidades de la naturaleza humana, el inconsciente, a los procesos primarios, a lo arcaico, lo mitológico y lo poético. Puesto que hemos hallado primeramente en el inconsciente las raíces de la enfermedad, hemos adquirido la tendencia a considerarlo como algo malo, perverso, sucio, peligroso, y a juzgar los procesos primarios como *falseadores* de la verdad. Pero, una vez que ya hemos descubierto que tales profundidades son también la fuente de la creatividad, del arte y del amor, del humor y del juego e incluso de ciertos tipos de verdad y de conocimiento,

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA EN LÍNEA

podemos empezar a hablar de un inconsciente saludable y de regresiones saludables. Y, en especial, podemos empezar a atribuir un valor al conocimiento de proceso primario y al pensamiento arcaico o mitológico, en lugar de considerarlos patológicos. Podemos ya adentrarnos en los conocimientos de proceso primario en busca de ciertos tipos de conocimiento, no sólo acerca del yo, sino también acerca del mundo, para los que los procesos secundarios están ciegos. Estos procesos primarios forman parte de la naturaleza normal o saludable de la persona y deben incluirse en cualquier teoría comprensiva de la naturaleza humana saludable (84, 100).

Si se está de acuerdo con ello, deberá hacerse frente al hecho de que son intrapsíquicos, tienen sus propias leyes y reglas autóctonas, de que no están adaptados *primariamente* a la realidad externa, ni conformados por ella o preparados para contender con ella. Identificar la psique global con esos instrumentos de enfrentamiento al medio ambiente es perder algo que ya no podemos permitirnos el lujo de perder. Adecuación, ajuste, adaptación, competencia, dominio, contienda, etc., son palabras orientadas hacia el medio ambiente y, por tanto, inadecuadas para describir la psique *global*, parte de la cual no tiene nada que ver con el medio ambiente.

4. También tiene importancia aquí la distinción entre aspecto contendiente y aspecto expresivo del comportamiento. Desde diversos puntos de vista he desafiado el principio de que todo comportamiento es motivado. Quisiera subrayar aquí el hecho de que el comportamiento expresivo es o bien inmotivado, o, por lo menos, no tan motivado como el comportamiento

contendiente (dependiendo del significado que se atribuya a "motivado"). En su forma más pura, los comportamientos expresivos tienen muy poco que ver con el medio ambiente, y no contienen ningún objetivo de cambiarlo o de adaptarse a él. Las palabras adaptación, adecuación, competencia o dominio, no se aplican a los comportamientos expresivos, sino tan sólo a los comportamientos contendientes. Una teoría realista de la naturaleza humana completa no puede explicar o incorporar la expresión, a no ser que lo haga con grandes dificultades. El punto central desde donde poder comprender el comportamiento expresivo es intrapsíquico (97, capítulo 11).

5. El hecho de estar enfocado hacia una tarea determinada induce a una organización, en busca de la eficiencia, tanto dentro del organismo como en el medio ambiente. Lo que resulta irrelevante es dejado de lado y pasado por alto. Las diversas potencias e informaciones referentes al caso se disponen a sí mismas bajo la égida de un objetivo, una finalidad, lo cual significa que la importancia se define en términos de aquello que nos puede ayudar a resolver el problema, es decir, en términos de utilidad. Lo que no nos ayuda a resolver el problema carece de importancia. Se hace necesaria la selección. Lo mismo sucede con la abstracción, cosa que supone también ceguera, desatención y exclusión de ciertas cosas.

Con todo, hemos aprendido que la percepción motivada, la orientación en vistas a la labor, el conocimiento en términos de utilidad, todo ello incluido en la realización y en la competencia (que White define como «la capacidad de un organismo para realizar una interacción efectiva con su medio ambiente»),

LECTURA ÍNTEGRA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

deja algo fuera de consideración. Para que un conocimiento sea completo, he demostrado que debe estar desligado, desinteresado, no-ansioso e inmotivado. Sólo de esta manera podemos contemplar el objeto en sus características objetivas e intrínsecas, en vez de abstraerlo de acuerdo con el "para qué sirve", "qué riesgos supone" etc.

En la medida en que intentamos dominar el medio o ser eficientes en él, reducimos las posibilidades de un conocimiento pleno, objetivo, independiente, no-interferente. Sólo si le dejamos ser, podremos percibirle completamente. Por citar de nuevo la experiencia psicoterapéutica, diré que cuanto más ansiosos estamos por formular un diagnóstico y planear la acción, *menos* útiles somos. Cuanto más ansiosos estamos por curar, más largo es el proceso. Todo investigador psiquiátrico debe aprender a no *intentar* curar, a no ser impaciente. En esta situación como en otras muchas, rendirse es triunfar, ser humilde trae el éxito como consecuencia. Los taoístas y los budistas del Zen, siguiendo esta senda, fueron capaces de darse cuenta hace mil años de aquello de lo que sólo los psicólogos empezamos a ser conscientes ahora.

Pero lo más importante es mi descubrimiento inicial de que este tipo de conocimiento del Ser (conocimiento-S) del mundo se encuentra con mayor frecuencia en las personas sanas, hasta el punto de poder convertirse en una de las características definitorias de la salud. Lo he encontrado también en las experiencias-cumbre (autorrealizaciones transitorias). Esto implica que, incluso respecto a las relaciones saludables para con el medio ambiente, las palabras dominio, compe-

tencia y eficiencia sugieren una determinación mucho más activa de lo que conviene a un concepto de salud o de trascendencia.

Como ejemplo único de las consecuencias de este cambio de actitud respecto a los procesos inconscientes puede construirse la hipótesis de que para las personas sanas la privación sensorial, en vez de tener una sola dimensión temorizante, debería contener otra de placer. Es decir, dado que la separación del mundo exterior permite que el mundo interior tenga acceso a la conciencia, y, puesto que ese mundo interior es más aceptado y disfrutado por las personas sanas, en consecuencia deberían alegrarse en general de su privación.

6. Finalmente, tan sólo para asegurarme de que no pase por alto, quiero recalcar que la introspección en busca del Ego real constituye un tipo de "biología subjetiva", puesto que debe incluir un esfuerzo por ser consciente de las propias necesidades, capacidades y reacciones constitucionales, temperamentales, anatómicas, fisiológicas y bioquímicas, es decir, de la propia individualidad biológica. Pero entonces, por muy paradójico que parezca, esto mismo conduce a experimentar la propia pertenencia a la especie, la propia comunidad de características con todos los demás miembros de la especie humana. Digámoslo de otra manera: es un modo de experimentar nuestra hermandad biológica respecto al resto de los seres humanos, independientemente de toda circunstancia externa.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Resumen

Lo que estas consideraciones pueden enseñarnos acerca de la teoría de la salud es lo siguiente:

1. No debemos olvidarnos del yo autónomo o psique pura. No debe tratársele *únicamente* como un instrumento de adaptación.
2. Incluso cuando hablamos de nuestras relaciones con el medio ambiente, debemos reservar un lugar teórico para la relación receptiva con ese medio ambiente, así como para la de dominio.
3. La psicología es en parte una rama de la biología y en parte una rama de la sociología. Pero no es *sólo* esto. También tiene su propia jurisdicción exclusiva, aquella parte de la psique que *no* es reflejo del mundo exterior ni acomodación a él.

Parte VI:

Tareas futuras

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

14. Proposiciones básicas de una psicología del desarrollo y de la autorrealización

Cuando cambia la filosofía del hombre (su naturaleza, sus objetivos, sus potencialidades, su realización), entonces todo cambia. No sólo cambia su filosofía política, económica, ética y su filosofía de la historia, sino también la filosofía de la educación, de la psicoterapia y del desarrollo personal, la teoría acerca de cómo ayudar a las personas a llegar a ser aquello que pueden y necesitan profundamente llegar a ser.

Nos encontramos en la actualidad en el centro de un cambio de este tipo en torno a las capacidades, potencialidades y objetivos del hombre. Está naciendo una nueva concepción acerca del hombre y de su destino, y sus implicaciones son muchas, no sólo para nuestras concepciones educativas, sino también por lo que hace a la ciencia, política, literatura, economía, religión e incluso a nuestras concepciones del mundo no-humano.

Creo posible en la actualidad empezar a esbozar esta visión de la naturaleza humana como un sistema de psicología total, único y comprensivo, aunque gran parte de su contenido haya

nacido como reacción *contra* las limitaciones (como filosofías de la naturaleza humana) de las dos psicologías más compresivas actualmente a nuestra disposición: el behaviorismo (o asocianismo) y el clásico psicoanálisis freudiano. Encontrar una denominación única para designarlo es aún tarea difícil, quizá prematura. En el pasado, yo le he llamado psicología "holístico-dinámica", para designar con ello mis convicciones acerca de sus fundamentos principales. Otros, siguiendo a Goldstein, la han llamado "orgánica"; Sutich y otros la han llamado psicología del yo o psicología humanista. Ya veremos. Mi intuición me dice que, en el curso de un par de décadas, la llamaremos sencillamente "psicología".

Creo que lo más propio será que hable primeramente por mí mismo y por mi obra, en vez de cómo delegado "oficial" de este numeroso grupo de pensadores, aun cuando estoy seguro de que el área de coincidencias entre todos ellos es muy grande. En la bibliografía del final del libro, pueden encontrarse una selección de obras de esta "tercera fuerza". Debido a las limitaciones de espacio con que me encuentro, presentaré aquí tan sólo algunas de las proposiciones principales de este punto de vista. Debo advertir de que en numerosos aspectos estoy más allá de todo dato comprobado. Algunas de las proposiciones siguientes se basan más en mi convicción personal que en estos aspectos demostrados públicamente. Sin embargo, y en principio, todas ellas son susceptibles de confirmación o derogación.

1. Cada uno de nosotros posee una naturaleza interior, esencial, de tipo instintivo, intrínseca, dada, "natural"; es decir, con

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

un grado de determinación hereditaria apreciable y que tiende fuertemente a persistir (97, capítulo 7).

Es conveniente hablar aquí de las raíces hereditarias, constitucionales, tempranamente adquiridas del yo *individual*; aun cuando esa determinación biológica del yo sea sólo parcial y demasiado compleja para ser descrita sucintamente. En cualquier caso, se trata de un "material bruto" más que de un producto acabado ante el que reaccione la persona, quienes le rodean, su medio ambiente, etc.

Incluyo en esta naturaleza esencial interior las necesidades básicas de tipo instintivo, las capacidades, talentos, equipo anatómico, el equilibrio fisiológico o temperamental, las lesiones prenatales o natales y los traumas de los recién nacidos. Este núcleo interior se nos manifiesta en forma de inclinaciones naturales, propensiones o tendencias interiores. Resulta aún discutible el que podamos incluir los mecanismos de defensa y enfrentamiento, el "estilo de vida" y otros rasgos caracterológicos, conformados todos durante los primeros años de vida. Este material en bruto empieza pronto un proceso de conversión evolutiva hacia un yo, en cuanto comienza a entrar en contacto con el mundo exterior y a sostener una transición con él.

2. Todo esto son potencialidades, no realizaciones finales. Poseen por tanto una historia vital y deben ser consideradas desde el punto de vista de su evolución. Se encuentran realizadas, conformadas o sofocadas sobre todo (aunque no en términos absolutos) por determinantes extrapsíquicos (cultura, familia, medio ambiente, educación, etc.). Muy pronto estos objetivos, necesidades y tendencias quedan ligados a los ob-

jetos ("sentimientos") por canalización (122), aunque también por asociaciones aprendidas arbitrariamente.

3. Este núcleo interno, aunque posea una base biológica e instintiva, es en ciertos aspectos más débil que fuerte. Con facilidad es vencido, suprimido o reprimido. Puede ser incluso destruido de forma definitiva. Los humanos ya no poseen instintos a la manera de los animales, es decir, voces interiores fuertes, imposibles de confundir, que señalan en cada momento la conducta que hay que seguir, cuánto, cómo, dónde y con quién. Lo único que nos queda son los restos de los instintos. Y, por añadidura, son débiles, sutiles y delicados, fácilmente ahogables por la educación, por las exigencias culturales, por el miedo, la desaprobación, etc. Resultan más bien *difíciles* de conocer. La individualidad auténtica puede definirse en parte por la capacidad de oír estas voces-impulso dentro de uno mismo, es decir, saber lo que uno realmente quiere o no quiere, aquello para lo que es apto y aquello para lo que *no* se es apto, etc. Parece que existen grandes diferencias individuales en la fuerza de estas voces interiores.

4. La naturaleza interior de cada persona posee ciertas características que los otros yos también poseen (específicas) y otras únicas de la persona (idiosincrásicas). La necesidad de amor caracteriza a toda persona desde el momento de su nacimiento (aunque más tarde pueda desaparecer bajo la influencia de determinadas circunstancias). En cambio, el genio musical es poseído por muy pocos, que, a su vez, difieren grandemente entre sí en cuanto a estilo, verbigracia Mozart y Debussy.

5. Es posible estudiar científica y objetivamente esta natu-

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

raleza interior (es decir, con la verdadera clase de "ciencia") y descubrir cómo es (*descubrir*, no inventar o construir). Es posible también realizar esta labor subjetivamente, mediante la introspección y la psicoterapia, de tal forma que ambas técnicas se complementan y sostienen mutuamente. Una filosofía humanística ampliada de la ciencia debe incluir estas técnicas experimentales.

6. Muchas aspectos de esta naturaleza interior o profunda están o bien (a) reprimidos activamente, como ha descrito Freud, porque son temidos, desaprobados o ajenos al ego, o bien (b) están "olvidados" (pasados por alto, desusados, desatendidos, inconfesados o suprimidos), como ha descrito Schachtel. Gran parte de la naturaleza interior, profunda, es por tanto inconsciente. Esto puede ser cierto no sólo para los impulsos (tendencias, instintos, necesidades), como Freud ha subrayado, sino también en lo tocante a las capacidades, emociones, juicios, actitudes, definiciones, percepciones, etc. La represión activa consume y gasta energía. Existen muchas técnicas específicas de mantener una inconsciencia activa, tales como negación, proyección, formación reaccional, etc. No obstante, la represión no mata lo reprimido. Lo reprimido perdura como determinante activo del pensamiento y la conducta.

Tanto la represión activa como la pasiva parecen empezar en época muy temprana en la vida, la mayor parte de las veces ante desaprobaciones paternas o culturales.

Con todo, existe cierta evidencia de que la represión puede surgir también de fuentes intrapsíquicas y extraculturales en el niño pequeño y en la pubertad, por ejemplo, por el miedo

de ser abrumado por los propios impulsos, y se defienda por consiguiente contra ellos de diversas maneras. Si todo esto resulta cierto, la sociedad no tiene por qué ser la única fuerza represiva. Pueden existir también fuerzas que ejerzan control y represión desde el interior del psiquismo. A estas fuerzas podremos llamarlas "contra-catexis intrínsecas".

Es mejor distinguir entre impulsos y necesidades inconscientes y medios inconscientes de conocimiento, porque estos últimos suelen ser más fáciles de aflorar a la conciencia y por tanto de sufrir modificación. Los conocimientos de proceso primario (Freud) o pensamiento arcaico (Jung) son más recuperables mediante, por ejemplo, la educación en el arte creativo, en la danza y en otras técnicas educativas no-verbales.

7. Aunque débil, esta naturaleza interior raramente desaparece o muere en la persona normal, en nuestro país (esta desaparición o muerte es posible, sin embargo, en los primeros estadios vitales). Persiste subterráneamente, de forma inconsciente, por más negada y reprimida que esté. Lo mismo que la voz del entendimiento (que forma parte de ella), habla con suavidad, pero será oída, aunque sea en forma falseada. Es decir, posee en sí misma una fuerza dinámica, que presiona constantemente hacia su expresión abierta, no-inhibida. Para suprimirla o reprimirla, hay que realizar un esfuerzo, que suele traducirse en fatiga. Esta fuerza es un aspecto dominante de la "voluntad de salud", del apremio al desarrollo, del impulso a la autorrealización, de la búsqueda de la propia identidad. Es ella la que posibilita, en principio, toda psicoterapia, educación y autoperfeccionamiento.

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

8. No obstante, este núcleo interno o ego se desarrolla hacia su etapa adulta, y no sólo gracias al descubrimiento (objetivo o subjetivo), al hallazgo y aceptación de lo que existe "allí" de antemano. En parte este desarrollo se debe también a una creación de la persona misma. La vida es una serie de elecciones continuadas para el individuo en las que el determinante principal de la elección es la persona tal como es en sí (incluyendo sus objetivos para sí misma, su valentía o temor, sus sentimientos de responsabilidad, la fortaleza de su ego, o "fuerza de voluntad", etc.). No podemos considerar ya a la persona como "completamente determinada", entendiendo con ello que está "determinada únicamente por fuerzas externas a la persona". La persona, en la medida en que *es* una persona real, es el principal determinante de sí misma. Cada sujeto es, en parte, "su propio proyecto" y se hace a sí mismo.

9. Si este núcleo (naturaleza interna) esencial de la persona se ve frustrado, negado o suprimido, aparece la enfermedad, a veces en forma evidente, otras en formas sutiles y sinuosas, unas veces inmediatamente, otras al cabo de un tiempo. Estas enfermedades psicológicas son muchas más de las reconocidas por la Asociación Americana de Psiquiatría. Por ejemplo, en la actualidad consideramos los trastornos y perturbaciones caracterológicos como mucho más importantes para el destino del mundo que las clásicas neurosis e incluso que las psicosis. Desde este nuevo punto de vista, los más peligrosos son nuevos tipos de enfermedades: por ejemplo, "la persona disminuida o raquítica", es decir, la pérdida de alguna de las características definitorias de la humanidad, de la personalidad, la incapa-

cidad de desarrollarse conforme a las propias posibilidades, la carencia de valores, etc.

Es decir, la enfermedad general de la personalidad es considerada como algún tipo de reducción de desarrollo de autorrealización, de humanidad plena. Y la fuente primordial de enfermedad (aunque no la única) cabe encontrarla en las frustraciones (de las necesidades básicas, de los valores-S, de los potenciales idiosincrásicos, de la expresión del yo, de la tendencia de la persona a desarrollarse a su propio aire y a su ritmo propio), especialmente en los años tempranos de la vida del individuo. Es decir, la frustración de las necesidades básicas no es la única fuente de enfermedad o de raquitismo humano.

10. Esta naturaleza interior, por lo que sabemos de ella, no es de ningún modo primordialmente "mala", sino más bien lo que los adultos en nuestra cultura llamaríamos "buena" o quizá natural. La forma más precisa de decirlo es afirmar que es "anterior al bien y al mal". Si hablamos del niño o del recién nacido, no habrá discusión en torno a este punto. La afirmación resulta mucho más compleja si hablamos del "niño" que sigue existiendo en el adulto. Y la cosa es aún más complicada si consideramos al individuo desde el punto de vista de la psicología-S y no desde el punto de vista de la psicología-D.

Esta conclusión viene refrendada por todas las técnicas de búsqueda y descubrimiento de la verdad que guardan alguna relación con la naturaleza humana: psicoterapia, ciencia objetiva, ciencia subjetiva, educación, arte. Por ejemplo, a largo plazo la terapia de descubrimiento disminuye la malicia, el miedo, el pesar, etc., y aumenta el amor, la valentía, la creatividad,

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

la amabilidad, el altruismo, etc., llevándonos a la conclusión de que estas últimas características son "más profundas", más naturales y más intrínsecamente humanas que las primeras, es decir, que lo que llamamos "mal" comportamiento disminuye o desaparece mediante las técnicas de descubrimiento, mientras que al mismo tiempo estas mismas técnicas refuerzan y fortalecen lo que llamamos "buen" comportamiento.

11. Debemos distinguir el tipo freudiano de superego de la conciencia intrínseca de culpa y la culpa intrínseca. Lo primero es en principio una introducción en el yo de las desaprobaciones y aprobaciones de personas ajenas al individuo mismo, ya sean los padres, las madres, los maestros, etc. La culpa es entonces el reconocimiento de la desaprobación ajena.

La culpa intrínseca es la consecuencia del traicionamiento de la propia naturaleza interior o ego, un abandono de la senda de la autorrealización, y es esencialmente una desaprobación justificada. Por tanto, no es relativa a la cultura, como la culpa de Freud. Es "verdadera" o "merecida" o "recta y justa" o "correcta", porque es una discrepancia de algo muy profundamente real dentro de la persona, y no de algo muy accidental, arbitrario o de puros localismos. Desde este punto de vista, es bueno, incluso *necesario*, para el desarrollo de la persona tener este sentimiento intrínseco de culpa cuando lo merece. No se trata de un síntoma que hay que evitar a toda costa, sino más bien de un guía interno que lleva hacia la autorrealización del yo real y de sus potencialidades.

12. El "mal" comportamiento ha sido atribuido sobre todo a la hostilidad cruel, destructividad y ruin agresividad no jus-

tificadas. Creo que no sabemos todavía suficientes cosas sobre todo ello. En la medida en que esta cualidad de hostilidad sea instintiva, la humanidad tiene un futuro específico. En la medida en que sea de tipo reactivo (respuesta a un mal tratamiento), la humanidad posee un tipo de futuro muy distinto. Mi opinión es que el peso de la evidencia actual indica que la hostilidad *destructiva* indiscriminada es de tipo reactivo, porque la terapia de descubrimiento la reduce y cambia su cualidad en "sana" autoafirmación, robustez, hostilidad selectiva, autodefensa, justa indignación, etc. En cualquier caso, la *capacidad* de ser agresivo y colérico se halla también en las personas que se autorrealizan, las cuales son capaces de dar vía libre a esa capacidad cuando la situación así "lo exige".

En el caso de los niños, la situación es mucho más compleja. Por lo menos sabemos que el niño sano es también capaz de estar justificadamente enojado, autoprotegerse y autoafirmarse, es decir, de una agresión reactiva. Parece, pues, que al niño le faltaría aprender no sólo a controlar su ira, sino también cuándo y cómo expresarla.

El comportamiento calificado de malo por nuestra cultura puede surgir asimismo de la ignorancia y de falsas interpretaciones y creencias infantiles (tanto en el niño como en el niño-en-el-adulto reprimido u "olvidado"). Por ejemplo, la rivalidad entre hermanos es atribuible al deseo del niño de un amor exclusivo por parte de sus padres. Sólo a medida que adquiere mayor madurez, va siendo en principio capaz de comprender que el amor que su madre siente por su hermano es compatible con la continuación del amor hacia él. De esta manera, de una

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

versión infantil del amor, no reprensible en sí misma, puede surgir un comportamiento desamoroso.

En cualquier caso, mucho de lo que nuestra cultura o cualquier otra cultura califica de mal comportamiento no tiene por qué ser considerado necesariamente malo desde el punto de vista más universal y propio de la especie esbozado en este libro. Si se acepta y ama la humanidad, entonces muchos problemas locales y etnocéntricos sencillamente desaparecen. Para poner tan sólo un ejemplo, digamos que considerar el sexo como intrínsecamente malo es un completo absurdo desde un punto de vista humanista.

El aborrecimiento, el resentimiento o los celos, corrientemente observados, hacia la bondad, verdad, belleza, salud o inteligencia ("contra valores") están determinados en gran parte (aunque no del todo) por la amenaza de la pérdida de la propia estimación; así el mentiroso se siente amenazado por el hombre honesto, la muchacha poco atractiva por la muchacha hermosa y el cobarde por el héroe. Toda persona superior nos hace enfrentar con nuestras limitaciones.

Más profunda que esto, sin embargo, es la cuestión existencial básica acerca de la equidad y justicia del destino. La persona enferma puede estar celosa del hombre sano que no ha hecho más méritos que ella.

La mayor parte de los psicólogos sostienen que los malos comportamientos son reactivos, como en estos ejemplos, y no instintivos. Ello implica que, aunque el "mal" comportamiento se halla profundamente arraigado en la naturaleza humana y jamás podrá ser abolido del todo, puede esperarse que dis-

minuya a medida que la personalidad madura y la sociedad mejora.

13. Muchas personas siguen pensando en "el inconsciente", en la regresión y en el conocimiento primario como en algo necesariamente insalubre, peligroso o malo. La experiencia psicoterapéutica nos está enseñando poco a poco de modo distinto. Nuestras profundidades pueden también ser buenas, hermosas o deseables. Todo ello resulta también evidente a través de los descubrimientos generales extraídos de las investigaciones acerca de las fuentes del amor, de la creatividad, juego, humor, arte, etc. Sus raíces son profundas en el yo interior más profundo aún, es decir, el inconsciente. Para recuperarlas y poder utilizarlas y disfrutar de ellas, debemos ser capaces de una "regresión".

14. No es posible ningún tipo de salud psíquica a menos que se acepte básicamente, se ame y respete por los otros y por uno mismo este núcleo esencial de la persona (lo inverso no es necesariamente cierto, es decir, que si se acepta el núcleo etc., de ello debe derivar la salud psíquica, puesto que deben satisfacerse también otras condiciones previas).

El desarrollo psíquico de los inmaduros cronológicamente es llamado desarrollo saludable. A la salud psíquica del adulto se le llama diversamente: autorrealización, madurez emocional, individuación, productividad, autenticidad, humanidad integral, etc.

El desarrollo saludable es conceptualmente subordinado, ya que por lo común se le define como "desarrollo hacia la autorrealización", etc. Algunos psicólogos hablan simplemente

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA EN LÍNEA

en términos de estarse cubriendo un objetivo, una finalidad o una tendencia del desarrollo humano, considerando que todos los fenómenos de crecimiento del individuo inmaduro se limitan a ser pasos a lo largo de la senda conducente a la autorrealización (Goldstein, Rogers).

La autorrealización se define de diversas maneras, pero puede observarse en todas ellas un núcleo sólido de coincidencia. Todas estas definiciones aceptan o implican:

a) La aceptación y expresión del núcleo interno o yo, es decir, la realización de estas capacidades y potencialidades latentes; "un rendimiento constante pleno"; disponibilidad de la esencia humana y personal.
b) Una mínima presencia, la menor posible, de enfermedad, neurosis, psicosis, pérdida o disminución de las capacidades humanas y personales básicas.

15. Por todas estas razones, es mucho más conveniente exteriorizar, animar o, por lo menos, reconocer esta naturaleza interior que suprimirla o reprimirla. La espontaneidad pura consiste en una expresión del yo libre, no-inhibida, incontrolada, confiada e impremeditada; en expresar las propias fuerzas psíquicas con un mínimo de interferencias por parte de la conciencia. El control, la voluntad, la cautela, la autocrítica, la mesura, la deliberación, etc., son los frenos que actúan sobre esa expresión, aplicados necesariamente por las leyes del mundo social y natural, externos al mundo psíquico; y en segundo lugar, por miedo al propio psiquismo (contra-catexis

intrínseca). Hablando en un sentido muy amplio, los controles sobre la psique derivados del *miedo a la psique* son en gran parte neuróticos o *psicóticos* y, de ningún modo, necesarios teórica o intrínsecamente. (La psique saludable no es terrible ni horrible y, por tanto, no hay por qué temerla, como ha sucedido durante miles de años. Naturalmente, tratándose de la *psique* enferma ya es otro cantar.) Este tipo de control suele verse mitigado por la salud psíquica, por la psicoterapia profunda o por cualquier otro tipo de autoconocimiento y autoaceptación *profundos*. Existen también controles sobre la psique que no derivan del miedo, sino de la necesidad de mantenerla integrada, organizada y unificada (contracatexis intrínseca). Existen también "controles", probablemente en otro sentido, que se hacen necesarios a medida que se realizan las capacidades y se adquieren formas más altas de expresión, por ejemplo, la adquisición de técnicas a través de un laborioso trabajo por parte del artista, el intelectual o el atleta. Pero estos controles se ven eventualmente superados y se transforman en aspectos de la espontaneidad, al mismo tiempo que se identifican con el yo. Propongo que denominemos a estos controles deseables y necesarios "controles apolonizantes", porque no ponen en entredicho la deseabilidad de la satisfacción, sino que más bien *elevan* el placer mediante la organización, estatización, dotación de un ritmo, perfeccionamiento y razonamiento de la satisfacción, por ejemplo en el sexo, en la comida, en la bebida, etc. Lo contrario de los controles supresivos o represivos.

El equilibrio entre espontaneidad y control varía, pues, a medida que cambian la salud de la psique y la salud del mun-

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

do. La pura espontaneidad ya no es posible porque vivimos en un mundo que se rige por sus propias leyes no-psíquicas. *Es* posible en los sueños, fantasías, amor, imaginación, sexo, primeros estadios de la creatividad, del trabajo artístico, juego intelectual, asociación libre, etc. El puro control no es posible de forma permanente, porque entonces la psique muere. Así pues, la educación debe ser dirigida hacia *ambos* objetivos: el cultivo de los controles y el cultivo de la espontaneidad y expresión. Dentro del ámbito de nuestra cultura y en el momento histórico actual, es necesario enderezar la balanza a favor de la impremeditación, de la confianza en los procesos más que en la voluntad y el control, de la creatividad, etc. Pero debe reconocerse que ha habido y habrá otras culturas y otras áreas en las que el equilibrio tuvo o tendrá que realizarse en sentido opuesto.

16. En el desarrollo normal del niño sano, se cree que, si se le da realmente la posibilidad de libre elección, escogerá la mayoría de las veces lo que es bueno para su desarrollo. Lo hará porque sabe bien, porque produce bienestar, placer y *deleite*. Todo esto implica que *él* "sabe" mejor que nadie lo que le conviene. Un régimen tolerante no significa que los adultos satisfagan sus necesidades directamente, sino que creen la posibilidad de que *él* satisfaga sus propias necesidades y realice sus propias elecciones; es decir, que le dejen *ser*. Para que los niños se desarrollen bien, es necesario que los adultos pongan su confianza en ellos y en los procesos naturales de crecimiento, es decir, que no interfieran demasiado, que no los *hagan* crecer, ni los fuercen en direcciones predeterminadas,

sino más bien que les *dejen* desarrollarse y *contribuyan* a ello de un modo taoístico y no autoritario.

(Aunque esta afirmación pueda parecer sencilla, en la actualidad es mal interpretada de forma extraordinario. El dejar-ser y el respeto hacia el niño se convierte en la práctica en algo muy difícil para muchas personas, que tienden a interpretarlo como una tolerancia, indulgencia y superprotección absolutas, *dándole* las cosas, disponiendo actividades placenteras en su lugar, protegiéndole de todos los peligros, evitándole todo riesgo. El amor sin respeto es algo completamente distinto del amor *con* respeto hacia los propios signos interiores del niño.)

17. En relación con esta "aceptación" del yo, del destino, de la propia vocación, está la conclusión de que el camino principal para que las personas puedan llegar a la salud y a la autorrealización debe pasar por la satisfacción de las necesidades básicas y no por su frustración. Esto contrasta con el régimen supresivo, la desconfianza, el control y la vigilancia necesariamente exigidos por la creencia en la maldad básica e instintiva de las profundidades humanas. La vida intrauterina es completamente satisfactoria y no conlleva frustraciones, del mismo modo que por lo general se acepta en la actualidad que el primer año de vida debería ser básicamente satisfactorio y estar carente de frustraciones. El ascetismo, la autonegación, el rechazo deliberado de las exigencias del organismo, por lo menos en Occidente, tienden a producir un organismo raquítico, disminuido y defectuoso, y tan sólo conlleva autorrealización, incluso en Oriente, para un número muy reducido de individuos excepcionalmente fuertes.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. ESCRITURA ÍNTIMA

Esta afirmación conlleva a menudo malas interpretaciones. La satisfacción de las necesidades básicas se toma con demasiada frecuencia en relación con objetos, cosas, posesiones, dinero, vestidos, automóviles y cosas parecidas. Sin embargo, estas cosas no satisfacen por sí mismas las necesidades básicas que, una vez satisfechas las necesidades corporales, se refieren a protección, seguridad, dependencia —como sucede en la familia, la comunidad, plan, pandilla—, amistad, afecto, amor, respeto, aprecio, aprobación, dignidad, autorespeto y libertad para el más pleno desarrollo de los propios talentos y capacidades y para la actualización del yo. Al parecer esto no tiene mayor dificultad de comprensión y, sin embargo, muy pocas personas en el mundo parecen capaces de captar su significado. Debido a que las necesidades inferiores y más urgentes son de tipo material, por ejemplo, comida, cobijo, vestidos, etc., tienden a generalizarlo en una psicología de la motivación esencialmente materialista, olvidando que existen necesidades superiores, no-materiales, que son también "básicas".

18. Sabemos asimismo que la *ausencia completa* de frustración, dolor o peligro es peligrosa. Para ser fuerte, la persona debe adquirir tolerancia a la frustración, capacidad de percibir la realidad física como esencialmente indiferente a los deseos humanos, capacidad de amar a los otros y alegrarse por la satisfacción de sus necesidades lo mismo que con la propia (no utilizar solamente a los demás como medio). El niño que se halla dotado de una buena fase de seguridades puede sacar provecho de las frustraciones bien escalonadas y salir robustecido de ellas. Si son más de lo que puede soportar, si le abruman, las

calificaremos de traumáticas y las consideraremos peligrosas en vez de útiles.

Es a través de la inflexibilidad frustrante de la realidad física, de los animales y de las otras personas que aprendemos acerca de *su* naturaleza y aprendemos por tanto a diferenciar los deseos de los hechos (qué cosas son actualizadas por el deseo y qué cosas siguen su curso en completa independencia de nuestros deseos), y también nos capacitamos para vivir en el mundo y adaptarnos a él en la medida necesaria.

Aprendemos también nuestra propia fuerza y límites, y los aplicamos a la superación de las dificultades esforzándonos al máximo, aceptando el desafío y el riesgo, incluso fracasando. Un gran esfuerzo puede acarrear gran goce y éste a su vez puede desplazar el miedo. Además, éste es el mejor camino para la autoestimación saludable, basada no sólo en la aprobación de los otros, sino también en los logros y éxitos reales y en la autoconfianza realista que deriva.

La superprotección implica que las necesidades del niño son satisfechas por los padres, sin esfuerzo por parte del pequeño. Esto tiende a infantizarle, a impedir el desarrollo de su propia fortaleza, voluntad y autoafirmación. En una de sus formas puede enseñarle a utilizar a los demás en vez de respetarlos. En otra, implica una falta de confianza y respeto por los propios poderes y elecciones del niño, es decir, es esencialmente condescendiente e insultante y puede contribuir a hacer que el pequeño se sienta inútil.

19. Para que el desarrollo y la autorrealización sean posibles, es necesario comprender que las capacidades, órganos y

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA EN LÍNEA

sistemas orgánicos presionan para su funcionamiento y para expresarse a sí mismos y ser utilizados y ejercitados; y que este uso produce satisfacción y el desuso irritación. La persona musculosa disfruta utilizando sus músculos, es más *tiene* que utilizarlos para "sentirse bien" y para alcanzar el sentimiento subjetivo de funcionamiento (espontaneidad) armonioso, logrado y no-inhibido, que es un aspecto tan importante del buen desarrollo y de la salud psíquica. Lo mismo cabe decir de la inteligencia, del útero, de los ojos, de la capacidad amorosa. Las capacidades exigen ser usadas y tan sólo cesan en su exigencia cuando *son* usadas adecuadamente. Es decir, las capacidades son también necesidades. No sólo es diversión el uso de nuestras capacidades, sino también requisito indispensable para el desarrollo. Una habilidad, capacidad u órgano no utilizado puede convertirse en un centro de enfermedad, atrofiarse o desaparecer, mermando así a la persona.

20. El psicólogo actúa en el supuesto de que para sus actividades existen dos mundos distintos, dos tipos de realidad, el mundo natural y el mundo psíquico, el mundo de los hechos inflexibles y el mundo de los deseos, esperanzas, temores, emociones; el mundo que se rige por normas no-psíquicas y el mundo que se rige por las leyes psíquicas. Esta diferenciación no resulta demasiado clara, excepto en sus extremos, cuando o existe alguna duda de que las alucinaciones, sueños y libres asociaciones son completamente legítimos y, sin embargo, resultan completamente diferentes de la legitimidad de la lógica y de la legitimidad del mundo que sobreviviría en el caso de que la especie humana desapareciera. Esta suposición

no niega que esos mundos puedan hallarse relacionados e incluso fundidos.

Puedo decir que *muchos* o *la mayoría* de los psicólogos actúan sobre esta suposición, aun cuando se encuentren perfectamente dispuestos a admitir que se trata de un problema filosófico insoluble. Todo terapeuta *debe* admitirlo o renunciar a sus funciones. Es un ejemplo típico del modo como los psicólogos soslayan las dificultades filosóficas y actúan "como si" ciertos supuestos fueran ciertos, aunque improbables, por ejemplo el supuesto universal de la "responsabilidad", "fuerza de voluntad", etc. Uno de los aspectos de la salud es la capacidad de vivir en ambos mundos.

21. La inmadurez puede contrastarse con la madurez, desde el punto de vista motivacional, como el proceso de satisfacción de las necesidades deficitarias en su orden jerárquico correspondiente. La madurez, o autorrealización, desde este punto de vista, significa trascender las necesidades deficitarias. Este estado puede ser descrito como motivado (se considera las deficiencias como única clase de motivación). Puede ser descrito también como autorrealización, Ser, expresivo en vez de competitivo. Este estado de Ser, más bien que de esfuerzo, se sospecha que pueda ser sinónimo de conciencia de la personalidad, de ser "auténtico", de ser una persona, de ser plenamente humano. El proceso de desarrollo es un proceso de *llegar a ser* una persona. *Ser* una persona es algo distinto.

22. La inmadurez puede diferenciarse también de la madurez, desde el punto de vista de las capacidades cognoscitivas (y también de las capacidades emocionales). El conocimiento ma-

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

duro e inmaduro han sido descritos perfectamente por Werner y Piagget. Actualmente podemos añadir otra diferenciación: la existencia entre conocimiento-D y conocimiento-S (D = Deficiencia; S = Ser). El conocimiento-D puede ser definido como el conjunto de conocimientos organizados desde el punto de vista de las necesidades básicas o de las necesidades deficitarias y su satisfacción o frustración. Es decir, el conocimiento-D podría ser calificado de conocimiento egoísta, en el que el mundo se encuentra organizado en agentes de satisfacción y agentes de frustración de nuestras propias necesidades, mientras las demás características son ignoradas o menospreciadas. El conocimiento del objeto, por sí mismo y en su propio Ser, sin referencia a sus cualidades de satisfacción o frustración de necesidades, es decir, sin referencia primaria a su valor para el observador o a sus efectos sobre él, puede ser llamado conocimiento-S (o trascendente, altruista o conocimiento objetivo). El paralelo con la madurez no es de ningún modo perfecto (los niños pueden también conocer de un modo no subjetivo), pero, en general, es cierto que con la creciente conciencia de la propia personalidad o firmeza de la identidad personal (o aceptación de la propia naturaleza interior) el conocimiento-S se hace más fácil y más frecuente. (Eso sigue siendo verdad, aunque el conocimiento-D constituya para *todos* los seres humanos, incluyendo los maduros, el principal instrumento para vivir-en-el-mundo.)

En la medida en que la perfección carece de deseo y de temor, resulta más verídica en el sentido de percibir la naturaleza global verdadera, esencial e intrínseca del objeto (sin

dividirlo por medio de la abstracción). De esta manera el objetivo de una descripción real y objetiva de la realidad se ve respaldado por la salud psíquica. La neurosis, la psicosis, el raquitismo del desarrollo son todas ellas, desde el punto de vista, también enfermedades cognoscitivas y percepción, aprendizaje, recuerdo, atención y pensamientos contaminadores.

23. Un producto marginal de este aspecto del conocimiento se encuentra en una mejor comprensión de los niveles superiores e inferiores del amor. El amor-D puede ser diferenciado del amor-S aproximadamente sobre la misma base que nos sirve para diferenciar el conocimiento-D y el conocimiento-S, o la motivación-D y la motivación-S. No es posible ninguna relación idealmente buena para con otro ser humano, especialmente con niños sin amor-D. Esto es necesario para la enseñanza, juntamente con la actitud taoística y de confianza que implica. También se cumple en el caso de nuestras relaciones con el mundo natural, es decir, podemos tratarlo por sí mismo o tratarlo como si existiera tan sólo para nuestros fines.

Deberían observarse las diferencias considerables que existen entre lo intrapsíquico y lo interpersonal. Hasta ahora hemos tratado sobre todo acerca del Yo y no acerca de las relaciones entre personas y grupos, grandes o pequeños. Lo que he descrito como necesidad general humana de dependencia incluye la necesidad de comunidad, interdependencia, familia, camaradería y fraternidad. De Synanon, de la educación al modo Esalen, de los Alcohólicos Anónimos, de los Grupos T, de los grupos de reunión básicos y de muchos otros grupos similares de autoayuda-por-medio-de-la-fraternidad, apren-

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

demos una y otra vez que somos animales sociales de modo fundamental. En la práctica, naturalmente, la persona fuerte necesita poder trascender el grupo cuando sea necesario. Y, no obstante, hay que notar que esta fortaleza se ha desarrollado en él gracias a su comodidad.

24. Por más que, en principio, la autorrealización es fácil, en la práctica acontece muy pocas veces (según mis criterios, en menos del 1% de la población adulta). Para ello se encuentran muchísimas razones en diferentes niveles de discurso, incluyendo todos los determinantes de la psicopatología que ya conocemos. Hemos mencionado ya una importante razón cultural, es decir, la convicción de que la naturaleza intrínseca del hombre es mala o peligrosa; del mismo modo un determinante biológico de la dificultad de adquisición de un yo maduro es el hecho de que los hombres no poseen ya instintos poderosos que les digan de forma inequívoca lo que deben hacer, cuándo, dónde y cómo.

Existe una diferencia sutil, pero muy importante entre considerar la psicopatología como un bloqueo o evasión o miedo del desarrollo hacia la autorrealización y considerarlo al estilo médico, como algo parecido a una invasión, proveniente del exterior, de tumores, venenos o bacterias que no guardan relación alguna con la personalidad invadida. El deterioro humano (la pérdida de las potencialidades y capacidades humanas) es un concepto más útil que el de "enfermedad" para nuestros propósitos teóricos.

25. El desarrollo comporta no sólo recompensa y placer, sino también muchos dolores intrínsecos, de modo permanente.

Cada paso hacia delante es un paso hacia lo desconocido y cabe la posibilidad de que sea peligroso, significa también la renuncia a algo familiar, bueno y satisfactorio. Frecuentemente significa también una partida y separación e incluso un tipo de muerte predecesora de un renacer, con la consiguiente nostalgia, temor, soledad y aflicción. A menudo supone también una renuncia a una vida más simple, más fácil y menos esforzada, a cambio de una vida de mayores exigencias, responsabilidad y dificultades. El desarrollo hacia delante acontece *a pesar* de estas pérdidas y exige, por tanto, valentía, voluntad, elección y fuerza en el individuo, así como protección, tolerancia y apoyo por parte del medio ambiente, en especial tratándose de un niño.

26. Resulta por tanto útil considerar la ausencia del desarrollo como resultado de una dialéctica entre las fuerzas promotoras del desarrollo y las fuerzas disuasorias (regresión, miedo, colores del desarrollo, ignorancia, etc.). El desarrollo comporta ventajas y desventajas. La ausencia del desarrollo tiene no sólo desventajas, sino también ventajas. El futuro presiona, pero lo mismo hace el pasado. Hay valentía, pero también temor. El modo ideal de desarrollarse saludablemente es, en principio, reunir todas las desventajas del desarrollo positivo y todas las desventajas de su ausencia, disminuyendo asimismo todas las desventajas del desarrollo positivo y todas las ventajas de su ausencia.

Las tendencias homeostáticas, las tendencias de "reducción de necesidad" y los mecanismos de defensa freudianos no son tendencias de desarrollo, sino posturas del organismo a me-

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

nudo defensivas y reductoras de sufrimientos. Sin embargo, son completamente necesarias y no siempre patológicas. En general, suelen dominar sobre las tendencias al desarrollo.

27. Todo esto implica un sistema natural de valores, un producto marginal de la descripción empírica de las tendencias más profundas de la especie humana y de los individuos específicos. El estudio del ser humano por medio de la ciencia o de la autoinvestigación puede descubrir hacia dónde uno se dirige, cuál es su finalidad en la vida, qué cosas son buenas y malas para él, qué cosas le harán sentir virtuoso y cuáles culpable, por qué la elección del bien comporta a menudo dificultades y cuáles son los atractivos del mal. (Obsérvese que no es necesario utilizar la palabra *deber*. Este conocimiento del hombre es también relativo sólo al hombre y no intenta ser "absoluto".)

28. Una neurosis no es parte del núcleo intenso, sino más bien una defensa en contra de él o una evasión, así como una expresión suya falseada (bajo el dominio del temor). Generalmente, es un compromiso entre el esfuerzo por buscar la satisfacción de las necesidades básicas en forma encubierta, disimulada o autodestructiva y el miedo a estas necesidades, satisfacciones y comportamientos motivados. Expresar las necesidades, emociones, actitudes, definiciones, acciones, etc., neuróticas significa *no* expresar el núcleo interno o yo real. Si el sádico, el explotador o el pervertido dice: «¿Por qué no he de expresarme yo a mí mismo?» (por ejemplo, matando) o «¿Por qué no he de realizarme yo a mí mismo?», la respuesta para ellos es que tal expresión es una negación y no una expresión de las tendencias instintivas (o del núcleo interno).

Cada necesidad, emoción o acción afectadas de neurosis supone para la persona una pérdida de capacidad, algo que no puede hacer o no *se atreve* a hacer a no ser en forma solapada e insatisfactoria. Por añadidura, generalmente ha perdido su bienestar subjetivo, su voluntad, su sentimiento de autocontrol, su capacidad de placer, su autoestimación, etc. Está empequeñecido como ser humano.

29. Estamos aprendiendo que el estado de existir sin un sistema de valores es patogénico. El ser humano necesita una trama de valores, una filosofía de la vida, una religión o un sustitutivo de la religión de acuerdo con la cual vivir y pensar, de la misma manera que necesita la luz solar, el calcio o el amor. A esto lo he llamado "necesidad cognoscitiva de comprensión". Las enfermedades de los valores surgidas de la carencia de valores reviven nombres diversos, como anedonia, anomia, apatía, amoralidad, desesperanza, cinismo, etc., y pueden convertirse asimismo en enfermedades somáticas. Desde un punto de vista histórico nos encontramos en un interregno de los valores en el que todos los sistemas de valores externos se han manifestado como fracasos (políticos, económicos, religiosos, etc.), es decir, no hay nada por lo que valga la pena morir. El hombre busca incesantemente aquello que necesita pero no posee, y está peligrosamente dispuesto a lanzarse sobre *cualquier* esperanza, buena o mala. El remedio para esta enfermedad es evidente. Necesitamos un sistema de valores humanos comprobado, utilizable, en el que podemos creer y al que podemos consagrarnos (por el que estemos dispuestos a morir), por el hecho de que son verdaderos y no porque nos

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

hayan exhortado a "creer y tener fe". Una *Weltanschauung* de este tipo, basada empíricamente, parece en la actualidad una posibilidad real, por lo menos en un esbozo teórico.

Muchas de las perturbaciones halladas en niños y adolescentes deben ser interpretadas como consecuencia de la incertidumbre de los adultos acerca de sus valores. Por este motivo, muchos jóvenes en Estados Unidos viven de acuerdo no con valores de adultos, sino con valores de adolescentes, que son, naturalmente, inmaduros, ignorantes y están muy determinados por las necesidades confusas del adolescente. Una proyección excelente de estos valores del adolescente lo constituyen las películas de *cowboys*, o la pandilla de delincuentes (105).

30. A nivel de la autorrealización se resuelven muchas dicotomías, se perciben los opuestos como unidades y se reconoce todo el sistema dicotómico de pensar como algo inmaduro. Las personas que se autorrealicen poseen una fuerte tendencia a fundir el egoísmo y el altruismo en una unidad superior, superordenada. El trabajo tiene a confundirse con la diversión. Vocación y pasatiempo se hacen una misma cosa. Cuando el deber es agradable y el placer es el cumplimiento del deber, ambos pierden sus fronteras y oposición. Se descubre que en la más elevada madurez se incluye una cualidad de infantilidad y que los niños sanos poseen algunas de las cualidades de la autorrealización madura. La división entre lo interior y lo exterior, entre el yo y lo demás, se difumina y pierde precisión, y ambos elementos aparecen como permeables mutuamente en los niveles superiores del desarrollo de la personalidad. La di-

cotomización parece actualmente ser característica de un nivel inferior del desarrollo de la personalidad y del funcionamiento psíquico; es tanto causa como efecto de la psicopatología.

31. Un descubrimiento de importancia especial con respecto a las personas que se autorrealizan es que tienden a integrar las dicotomías y tricotomías freudianas, es decir, el consciente, el preconsciente y el inconsciente (así como el id, el ego y el superego). Los "instintos" y defensas freudianos están enfrentados con mucha menor agudeza unos con otros. Los impulsos se ven más expresados y menos controlados; los controles son menos rígidos, inflexibles y determinados por la ansiedad. El superego es menos severo y castigador y contrasta menos con el ego. Los procesos cognoscitivos y secundarios están igualmente disponibles y son valorados por igual (en vez de estar estigmatizados los procesos primarios como patológicos). Es más, en la "experiencia-cumbre" los muros divisorios entre ellos tienden a derrumbarse.

Esto está en franca oposición con la primitiva postura freudiana en la que estas diversas fuerzas se veían agudamente dicotomizadas como:

a) Excluyéndose mutuamente.
b) Dotadas de intereses antagónicos, es decir, fuerzas antagónicas y no complementarias o colaboradoras.
c) Una "mejor" que la otra.

De nuevo implicamos aquí la existencia (algunas veces) de un inconsciente saludable y una regresión deseable. Además,

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

implicamos una integración de la racionalidad con la irracionalidad, con la consecuencia de que la irracionalidad puede, en su lugar, ser considerada sana, deseable e incluso necesaria.

32. Las personas sanas están más integradas en otro aspecto. En ellas lo conativo, lo cognoscitivo, lo afectivo y aquello que mueve están menos separados unos de otros y son más sinérgicos, es decir, trabajan en colaboración y sin entrechocar hacia los mismos objetivos. Las conclusiones de un pensamiento depurado y racional pueden coincidir con las conclusiones de los apetitos ciegos. Aquello que la persona desea y disfruta puede ser al mismo tiempo aquello que le conviene. Sus reacciones espontáneas son tan capaces, eficientes y acertadas como si hubieran sido planteadas de antemano. Sus reacciones sensoriales y motrices se encuentran relacionadas más estrechamente. Sus modalidades sensoriales están más conectadas las unas con las otras (percepción fisiognómica). Además, hemos observado las dificultades y peligros entrañados por estos viejos sistemas racionalistas en los que las capacidades se consideran como ordenadas jerárquicamente, con la racionalidad en la cumbre, y no en una integración global.

33. Esta evolución hacia el concepto de un inconsciente saludable y de una sana irracionalidad agudiza nuestra conciencia de las limitaciones del pensamiento puramente abstracto, del pensamiento verbal y del pensamiento analítico. Si nuestra esperanza estriba en describir el mundo en su plenitud, entonces deberemos dejar sitio a estos tipos de conocimiento preverbal, inefable, metafórico, de proceso primario, de experiencia de lo concreto, intuitivo y estético, puesto que existen

algunas facetas de la realidad que no pueden ser conocidas de otro modo. Incluso resulta cierto por lo que se refiere a la ciencia, ahora que conocemos que:

1) La creatividad hunde sus raíces en lo irracional.
2) El lenguaje es y deberá ser siempre inadecuado para describir la realidad completa.
3) Todo concepto abstracto prescinde de gran parte de la realidad.
4) Lo que llamamos "conocimiento" (normalmente muy abstracto, verbal y preciso) a menudo sirve para cegarnos a aquellas parcelas de la realidad no cubiertas por la abstracción.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Es decir, nos capacita para ver algunas cosas, pero nos *quita capacidad* para ver otras. El conocimiento abstracto tiene sus peligros, del mismo modo que posee sus ventajas.

La ciencia y la educación, al limitarse excesivamente a una naturaleza abstracta, verbal y teorizante, no dejan suficiente espacio para la experiencia desnuda, concreta, estética, especialmente de los acontecimientos subjetivos del propio interior. Por ejemplo, los psicólogos orgánicos estarían de acuerdo seguramente en la conveniencia de una educación más creativa en la percepción y creación del arte, en la danza, en el atletismo (al estilo griego) y en la observación fenomenológica.

El principio fundamental del pensamiento abstracto y analítico está en la mayor simplificación posible, es decir, en las fórmulas, los diagramas, el mapa, el plano, el esquema, el bo-

ceto y ciertos tipos de pintura abstracta. Nuestro dominio del mundo aumenta con ello, pero su riqueza puede perderse en pago, *a menos* que aprendamos a valorar los conocimientos-S, la percepción-esmerada-amorosa, la atención liberada, todo lo cual enriquece la experiencia en lugar de depauperarla. No hay ninguna razón por la que la "ciencia" no deba ser ampliada a fin de contener ambos tipos de conocimiento (262, 279).

34. Esta capacidad que poseen las personas sanas de sumergirse en el inconsciente y el preconsciente para poder utilizar y valorar sus procesos primarios en vez de temerlos, para aceptar sus propios impulsos en vez de andar controlándolos continuamente, para poder retroceder voluntariamente sin temor, resulta ser una de las principales condiciones de la creatividad. Podemos comprender entonces por qué la salud psíquica está tan estrechamente relacionada con ciertas formas universales de creatividad (independientemente del talento especial), hasta el punto de hacer que algunos escritores tengan parecidos sorprendentes.

Este mismo vínculo entre salud e integración de las fuerzas racionales e irracionales (procesos conscientes e inconscientes, primarios y secundarios) nos permite también comprender por qué las personas psíquicamente sanas son más capaces de disfrutar, amar, reír, divertirse, estar de buen humor, hacer tonterías, ser extravagantes y fantásticos, ser agradablemente "locos", y permitir, valorar y gozar de las experiencias emocionales en general y de las experiencias-cumbre en particular, así como tenerlas con más frecuencia. Todo ello nos lleva a la fuerte sospecha de que el aprendizaje ad hoc para poder

hacer todas estas cosas puede ayudar al niño a avanzar hacia la salud.

35. La experiencia estética y las experiencias-cumbre creativas y estéticas están consideradas como aspecto central y no periférico de la vida humana, de la psicología y de la educación. Ello es cierto por diversas razones.

1) Todas las experiencias-cumbre son (entre otras características) integrativas de las divisiones interiores de la persona, interpersonales, intramundanas y entre la persona y el mundo. Puesto que uno de los aspectos de la salud es la integración, las experiencias-cumbre, son movimientos hacia la salud y son ellas mismas estados momentáneos de salud.
2) Estas experiencias dan una razón de ser a la vida, es decir, hacen que la vida merezca la pena ser vivida. Son ciertamente parte fundamental de la respuesta a la pregunta: «¿Por qué no nos suicidamos todos?».
3) Merecen la pena por sí mismas, etc.

36. Autorrealización no significa trascendencia de todos los problemas humanos. El conflicto, la ansiedad, la frustración, la tristeza, la lesión y la culpa pueden ser detectados en los seres humanos saludables. En general, el cambio —con una mayor madurez— se da desde los pseudo-problemas neuróticos a los problemas reales, inevitables y existenciales, inherentes a la naturaleza del hombre (incluso del mejor de ellos) que vive en un tipo particular de mundo. Aunque no es neurótico, puede

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

verse perturbado por un sentimiento de culpa real, necesario y saludable, y no por un sentimiento de culpa neurótica (que no es necesario ni saludable), por una conciencia intrínseca (más bien por el superego freudiano). Aunque haya superado los problemas del Llegar-a-Ser, le quedan los problemas del Ser. No estar perturbado cuando se *debería* estar, puede ser un signo de enfermedad. Algunas veces la gente autosatisfecha debe ser sacudida "en su propio interior".

37. La autorrealización no es completamente general. Tiene lugar a través de la feminidad o masculinidad, las cuales predominan sobre la humanidad propia. Es decir, el individuo debe ser una mujer sana, realizada en su feminidad o un hombre sano, realizado en su masculinidad, antes de que la autorrealización humana más general sea posible.

Existe también una cierta evidencia acerca de que los diversos tipos constitucionales se realizan a sí mismos de manera algo diversas (debido a que poseen distintos egos interiores que actualizar).

38. Otro aspecto crucial del desarrollo saludable de la conciencia de la propia personalidad y de la plena humanidad consiste en desechar las técnicas utilizadas por el niño para adaptarse, en su debilidad y pequeñez, a los adultos fuertes, grandes, todo-poderosos, omniscientes, deiformes. Debe sustituir esas técnicas por las técnicas de ser fuerte, independiente y de ser él mismo un progenitor. Esto implica una especial renuncia al desesperado deseo del niño por gozar del amor exclusivo y total de sus padres, mientras aprende a amar a los demás. Debe aprender a satisfacer sus propias necesidades y

deseos, y no los de sus padres, y a hacerlo por sí mismo, en vez de depender de sus padres, que hasta entonces han actuado en su lugar. Debe aprender a renunciar a ser bueno por miedo o para conservar su amor y debe ser bueno porque él desea serlo. Debe descubrir su propia conciencia y renunciar a la interiorización de sus padres como única guía moral. Debe hacerse responsable y menos dependiente, y debe también aprender esperanzadamente a gozar con esta responsabilidad. Todas estas técnicas, que sirven para que la debilidad se vuelva robustez, son necesarias para el niño inmaduro y poco desarrollado que se encuentra en el adulto (103). Debe sustituir el miedo por el valor.

39. Desde este punto de vista, una sociedad o una cultura pueden ser factores coadyuvantes del desarrollo o factores inhibitorios del mismo. Las fuentes de desarrollo y de la humanidad se encuentran esencialmente dentro de la persona humana y no son creadas o inventadas por la sociedad, la cual tan sólo puede ayudar o estorbar el desarrollo de la humanidad del individuo, del mismo modo que el jardinero puede contribuir al desarrollo o impedimento de un rosal, pero no puede determinar que sea un roble. Esto es cierto, aunque sepamos que una cultura es una condición sine qua non para la realización de la naturaleza humana, por ejemplo, el lenguaje, el pensamiento abstracto, la capacidad amorosa; pero todo ello existe en forma de potencialidades en las células germinales humanas, como hecho previo a la cultura.

De esta manera se hace posible una sociología comparativa, trascendente y que incluya la relatividad cultural. La "mejor"

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

cultura es la que satisface todas las necesidades básicas humanas y permite la autorrealización. Las culturas "más pobres" no lo hacen. Lo mismo puede decirse de la educación. En la medida en que promueva el desarrollo hacia la autorrealización, se tratará de una "buena educación".

Tan pronto como empezamos a hablar de culturas "buenas" y "malas" y las tomamos como medios en vez de como fines, entra en escena el concepto de "adaptación". Tenemos que preguntar «¿Qué tipo de cultura o subcultura tiene la persona "bien equilibrada" que se halla bien adaptada?». Adaptación *no es*, de manera definitiva, necesariamente sinónimo de salud psíquica.

40. La consecución de la autorrealización (en el sentido de autonomía) hace paradójicamente *más* posible la trascendencia del yo, de la conciencia del yo y del egoísmo. Hace que para la persona sea *más fácil* ser homónima, es decir, sumergirse como parte de un todo mayor que ella misma. La condición para la plena homonomía estriba en la autonomía total; y, viceversa, hasta cierto punto uno no puede alcanzar la autonomía total, de no ser a través de experiencias homónimas conseguidas (dependencia infantil, amor-S, preocupación por los otros, etc.). Es necesario hablar de niveles de homonomía (grados de madurez) y diferenciar la "homonomía inferior" (producida por el miedo, la debilidad y la regresión) de la "homonomía superior" (producida por el valor y una autonomía plena y confiada en sí misma), distinguir un "nirvana inferior" y un "nirvana superior", discernir una unión descendente de una unión ascendente (170).

41. Nos encontramos con un importante problema existencial provocado por el hecho de que las personas que se autorrealizan (y todas las personas en sus experiencias-cumbre) viven ocasionalmente fuera-del-tiempo y fuera-del-mundo (a-temporal y a-espacial), aun cuando *deban* vivir en alto grado en el mundo externo. Vivir en el mundo interior psíquico (que se rige por las leyes psíquicas y no por las leyes de la realidad externa), es decir, el mundo de experiencia; de la emoción; de los deseos, temores y esperanzas; del amor, la poesía, el arte y la fantasía, es distinto de vivir en la realidad no psíquica y adaptarse a ella, la cual se rige por leyes que la persona no ha hecho y que no son esenciales a su naturaleza, aunque tenga que vivir conforme a ella. (Al fin y al cabo, *podría* vivir en otros mundos distintos, como todo aficionado a la ciencia-ficción sabe.) La persona que no se asusta de este mundo psíquico interior puede gozar de él hasta el punto de llamarlo cielo en contraste con el mundo más esforzado, fatigoso y responsable externamente de la "realidad", de lucha y tensión, de justicia e injusticia, de verdad y falsedad. Esto es cierto aun cuando la persona sana puede adaptarse con mayor facilidad y placer al mundo "real" y posea un mejor "criterio de la realidad", es decir, no la confunda con su propio mundo psíquico interior.

Parece ahora evidente que confundir estas realidades interiores y exteriores o haber desligado una de las dos de la experiencia es algo patológico en grado sumo. La persona sana es capaz de integrarlas ambas en su vida y, por tanto, no se ve precisada a renunciar ninguna, sino que es capaz de avanzar o retroceder voluntariamente. La diferencia es la misma que

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

existe entre la persona que puede *visitar* los barrios pobres y la que se ve obligada a vivir siempre allí. (*Uno de los dos* mundos se convierte en un gueto, si uno no puede salir de allí.) Entonces, paradójicamente, lo que estaba enfermo o era patológico e "inferior" se convierte en el aspecto más saludable y "superior" de la naturaleza humana. Caer en la "locura" tan sólo aterroriza a aquellos que no confían plenamente en su cordura. La educación debe ayudar a la persona a vivir en ambos mundos.

42. Las proposiciones precedentes engendran un distinto enfoque del papel que desempeña la acción en psicología. La actividad dirigida hacia un objetivo, motivada, esforzada, finalista, *es* un producto secundario o un aspecto de las necesarias transacciones entre la psique y el mundo no-psíquico.

a) La satisfacción de las necesidades-D proviene del mundo exterior y no del interior de la persona. Por tanto, es necesaria la adaptación a este mundo, por ejemplo experimentando la realidad, conociendo la naturaleza de este mundo, aprendiendo a diferenciarlo del mundo interior, aprendiendo la naturaleza de las personas y de la sociedad, aprendiendo a proponer la satisfacción, aprendiendo a evitar lo peligroso, aprendiendo a distinguir qué parcelas de la realidad son satisfactorias y cuáles peligrosas o inútiles para la satisfacción de las necesidades, aprendiendo los caminos culturales aprobados y permitidos para la satisfacción de esas necesidades y aprendiendo las técnicas de satisfacción.

b) El mundo es en sí mismo interesante, bello y fascinante. Explorarlo, manejarlo, jugar con él, contemplarlo y gozar de

él, son tipos de acción motivados (necesidades cognoscitivas, motrices y estéticas).

Pero existe también una actividad que no guarda relación alguna con el mundo, por lo menos al principio. La pura expresión de la naturaleza o expresión de las propias capacidades (*Funktionslust*) del organismo es una expresión del Ser más bien que del esforzarse-por (24). Y la contemplación y disfrute de la vida interior no sólo es en sí misma una clase de "acción", sino que es además antiestética respecto a la acción en el mundo, es decir, produce paz y cese de toda actividad muscular. La capacidad de esperar es un caso especial de capacidad de suspender la acción.

43. De Freud hemos aprendido que el pasado existe *actualmente* en la persona. Ahora debemos aprender de la teoría del desarrollo y de la teoría de la autorrealización que el futuro también existe *actualmente* en la persona, bajo la forma de ideales, esperanzas, deberes, tareas, planes, objetivos, potencialidades no realizadas, misión, hado, destino, etc. Aquel para quien no hay futuro se ve reducido a lo concreto, a la desesperanza, al vacío. Para él, el tiempo debe ser "llenado" sin fin. Ese esfuerzo en pro de un objetivo, usual organizador de toda actividad, cuando se pierde, deja a la persona desorganizada y sin integración.

Naturalmente, estar en un estado de Ser no precisa de futuro, porque el futuro ya está allí. El Llegar-a-Ser cesa entonces por un momento para convertir sus promesas en forma de recompensas máximas, es decir, de experiencias-cumbre, en las que el tiempo desaparece y las esperanzas se ven cumplidas.

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

Apéndice A

¿Son adecuadas nuestras publicaciones y convenientes para las psicologías personales?[1]

Hace pocas semanas, comprendí de repente cómo podría integrar algunos aspectos de la teoría del *Gestalt* como psicología de la salud-y-el-desarrollo. Uno tras otro, aquellos problemas que me habían estado atormentando durante años se resolvían por sí solos. Se trataba de un ejemplo típico de experiencia-cumbre. Los truenos posteriores a la tormenta (la elaboración) prosiguieron durante días a medida que acudían a mi mente una tras otra las implicaciones de las intuiciones originales. Ya que mi costumbre es pensar sobre el papel, he ido escribiendo todo el proceso. Mi tentación fue entonces la de tirar el informe más bien académico que estaba preparando para esta reunión. Tenía allí en mis manos una experiencia-cumbre viviente, real, cogida al vuelo, que ilustraba magníficamente ("en color") los diferentes puntos que iba a tratar acerca de la aguda y penetrante "experiencia de identidad".

Y, sin embargo, era algo tan privado y poco convencional

que me sentí muy remiso a leerlo en voz alta ante el público, y, por este motivo, no voy a hacerlo.

No obstante, el autoanálisis de esta repugnancia me ha hecho caer en la cuenta de algunas cosas de las que *sí* quiero hablar. El hecho de comprender que este tipo de informe no era "adecuado" ni para una publicación ni para ser presentado en convenciones o conferencias, hizo que me preguntara: ¿por qué no es adecuado? ¿Qué hay en las reuniones intelectuales y en las revistas científicas que hace que ciertos tipos de verdad personal y determinados estilos de expresión no sean "adecuados" o apropiados?

La respuesta a la que llegué *es* muy oportuna para ser expuesta aquí. Nadamos a la búsqueda, en esta reunión, de lo fenomenológico, lo experimental, lo existencial, lo ideográfico, lo inconsciente, lo privado, lo profundamente personal; pero he comprendido claramente que estamos intentando realizarlo dentro de una atmósfera o trama intelectual heredada que resulta por completo inadecuada y fuera de lugar, una atmósfera que yo llamaría restrictiva.

Nuestras revistas, libros y conferencias resultan básicamente adecuados para la comunicación y discusión de lo racional, lo abstracto, lo lógico, lo público, lo impersonal, no nemotécnico, lo repetible, lo objetivo, lo in-emocional. Con ello adoptan aquellas mismas cosas que nosotros, "los psicólogos personales", estamos intentando cambiar. En otras palabras, soslayan el problema. Una de las consecuencias es que, como terapeutas y observadores del yo, nos vemos aún obligados a hablar de la misma manera, acerca de nuestras experiencias o de las de

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

nuestros pacientes, que podríamos hablar de las bacterias, de la luna o de las ratas blancas, *adoptando* la separación sujeto-objeto, *presuponiendo* que nosotros (y los objetos de percepción) permanecemos intactos e incambiados por el acto de la observación, *presuponiendo* que podemos separar el "Yo" del "Tú", *presuponiendo* que observación, razonamiento, expresión y comunicación han de ser fríos y jamás pueden ser cálidos, *presuponiendo* que la emoción tan sólo puede ejercer una acción contaminante y deformante sobre el conocimiento, etc.

En una palabra, seguimos utilizando los cánones y métodos de la ciencia impersonal para nuestra ciencia personal, pero estoy convencido de que no va a resultar. Para mí es completamente evidente que la revolución científica que algunos estamos esbozando (al construir una filosofía de la ciencia lo suficientemente amplia como para incluir el conocimiento basado en la experiencia) debe abarcar asimismo los métodos de comunicación intelectual (262).

Debemos formular en forma explícita lo que todos aceptamos implícitamente, que nuestro tipo de trabajo es sentido a veces profundamente y surge de motivaciones personales profundas, que algunas veces nos identificamos con los objetos de estudio en vez de separarnos de ellos, que normalmente nos encontramos muy implicados y que debemos estarlo si no queremos que nuestro trabajo sea una patraña. Debemos también aceptar con honestidad y expresar con sencillez la profunda verdad de que la mayor parte de nuestra labor "objetiva" es al mismo tiempo subjetiva, que nuestro mundo exterior es con frecuencia isomórfico con nuestro mundo interior, que los

problemas "externos" que estamos tratando "científicamente" son a menudo nuestros propios problemas internos, y que nuestras soluciones a estos problemas constituyen también, en principio, autoterapias en el sentido más amplio.

Esto es más *agudamente* cierto para nosotros, los científicos de la persona, aunque en principio es válido también para todos los científicos impersonales. La búsqueda de leyes, orden, control, predicción y comprensión en las estrellas y en las plantas suele ser isomórfico con la búsqueda de una ley *interior*, control, etc. La ciencia impersonal puede constituir a veces una huida o una defensa contra el desorden y el caos interno, contra el temor a la pérdida del control. O, para formularlo de modo más general, la ciencia impersonal puede ser (y con relativa frecuencia *es*, según mi experiencia) una huida o una defensa contra el elemento personal del propio interior y del interior de los demás seres humanos, un disgusto por la emoción y el impulso, incluso algunas veces una aversión por la naturaleza o un temor ante ella.

Es evidentemente insensato intentar realizar la labor de una ciencia personal en una estructura basada en la negación misma de lo que estamos descubriendo. No podemos esperar estar trabajando hacia un no-aristotelismo utilizando estrictamente unas estructuras aristotélicas. No podemos avanzar hacia un conocimiento de experiencia utilizando como único instrumento la abstracción. Del mismo modo, la separación sujeto-objeto disuade la de la identificación. La dicotomización impide la integración. Respetar el lenguaje racional, verbal y lógico como lenguaje *único* de la verdad nos inhibe

LECTURA EN LÍNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

en nuestro necesario estudio de lo no-racional, de lo poético, lo mítico, lo vago, el proceso primario, lo soñado.[2] Los métodos clásicos, impersonales y objetivos que tan bien han funcionado para determinados problemas, no funcionan adecuadamente para estos nuevos problemas científicos.

Debemos ayudar a los psicólogos "científicos" a darse cuenta de que están trabajando sobre la mesa de *una* filosofía de la ciencia, no de *la* filosofía de la ciencia, y que *cualquier* filosofía de la ciencia orientada básicamente a la exclusión de una función no es más que una venda ante los ojos, un *handicap* en vez de una ayuda. *Todo* el mundo, *todo* el contenido de la experiencia debe estar abierto al estudio. *Nada*, ni siquiera los problemas "personales", ha de ser excluido de la investigación humana. De otro modo, nos obligamos a la posición idiota en que ciertos sindicatos se han congelado; si sólo los carpinteros pueden tocar madera, sin mencionar si de hecho la tocan o no, todo material es ipso facto madera, madera honoraria, por decirlo así. Los nuevos métodos deben aparecer entonces como estorbos e incluso como amenazas, como catástrofes y no como posibilidades. Permítaseme que recuerde también aquellas tribus primitivas que vienen obligadas a colocar a todo el mundo en un sistema de parentesco. Si resulta que un recién llegado no puede ser colocado dentro del sistema, no hay otro modo de resolver el problema que matarlo.

Sé que estas observaciones pueden ser fácilmente mal interpretadas como un ataque contra la ciencia. No se trata de esto. Me inclino más bien a sugerir que ampliemos la jurisdicción de la ciencia hasta incluir en su ámbito los problemas

y los datos de la psicología personal y experimental. Muchos científicos han abdicado de estos problemas, por considerarlos "no-científicos". Dejarlos, sin embargo, en manos de los no-científicos supone defender la separación entre el mundo de la ciencia y el mundo de las "humanidades", lo cual acarrea una mutilación de ambos.

Por lo que respecta a nuevos tipos de comunicación, es difícil adivinar exactamente qué procedimientos seguir. Ciertamente, debemos poseer en mayor abundancia lo que ya encontramos de manera ocasional en la literatura psicoanalítica, es decir, la discusión de la transferencia y de la contratransferencia. Debemos aceptar más colaboraciones ideográficas en nuestras revistas, tanto biográficas como autobiográficas. Hace tiempo, John Dollard prologó su libro sobre el Sur con un análisis de sus propios prejuicios; debemos aprender también a hacerlo. Ciertamente, deberíamos poseer más descripciones de las lecciones aprendidas de la psicoterapia por parte de los mismos sujetos "terapeutizados", más autoanálisis como *On Not Being Able To Saint* de Marion Milner, más descripciones de casos como los escritos por Eugenia Hanfmann, más informes literales de toda clase de contactos interpersonales.

Lo más difícil de todo, sin embargo, a juzgar por mis propias inhibiciones, va a ser la apertura gradual de nuestras revistas a colaboraciones escritas a un estilo rapsódico, poético o de asociación libre. Algunas comunicaciones de ciertos tipos de verdad encuentran en él un mejor cauce, por ejemplo algunas de las experiencias-cumbre. Con todo, esto va a ser duro para todo el mundo. Los editores más astutos tendrán

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

que trabajar mucho para separar lo científicamente útil de la gran cantidad de hojarasca que surgirá con toda seguridad en cuanto se abra esta puerta. Todo lo que puedo sugerir es un examen cauteloso.

Apéndice B

¿Es posible una psicología social normativa?[1]

Este libro reconoce sin lugar a dudas, una psicología social normativa. Es decir, acepta la búsqueda de valores como una de las tareas esenciales y factibles de una ciencia de la sociedad. Está, de este modo, en directa contradicción con aquella ortodoxia que excluye los valores de la jurisdicción de la ciencia, al defender en la práctica que los valores no pueden ser descubiertos o desvelados, sino sólo constituidos arbitrariamente, por decreto, por no-científicos.

Esto no significa que este libro sea antagónico de la ciencia clásica libre de valores, o de la ciencia social puramente descriptiva. Más bien intenta incluirlas a ambas en una concepción más amplia y más comprensiva de la ciencia humanística y de la tecnología, una concepción basada fundamentalmente en el reconocimiento de que la ciencia es un producto secundario de la naturaleza humana y que puede fomentar la realización de esa naturaleza. Desde este punto de vista, una sociedad o una institución puede definirse, a este respecto,

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

como promotora o inhibidora de la autorrealización de sus componentes (259).

En este libro, una de las cuestiones básicas es: ¿qué condiciones de trabajo, qué tipo de trabajo, qué tipos de dirección y qué clases de recompensa o premio podrán ayudar a la naturaleza humana a desarrollarse hacia hitos cada vez más altos? Es decir, ¿cuáles son las mejores condiciones de trabajo para conseguir la plenitud personal? Podemos formularlo de otra manera, dando por sentada la existencia de una sociedad lo bastante próspera y de personas relativamente normales y sanas, cuyas necesidades básicas —satisfacción por lo que respecta a alimentación, vivienda, vestidos, etc.— pueden darse por supuestas, preguntando entonces: ¿cómo pueden tales personas desear, en interés propio, fomentar los objetivos y valores de una organización?, ¿cómo puede tratárseles con más eficiencia?, ¿en qué condiciones trabajarán mejor?, ¿qué recompensas monetarias y no monetarias serán más efectivas?, ¿cuándo sentirán que se trata de su *propia* organización?

Lo que sorprenderá a muchas personas es la clara indicación, apoyada por una creciente literatura investigadora, de que bajo ciertas circunstancias "sinérgicas", estas dos clases de bienes, el bien del individuo y el bien de la sociedad, se aproximan cada vez más hasta identificarse, en vez de oponerse mutuamente. Las circunstancias eupsíquicas de trabajo suelen ser buenas, no sólo para el desarrollo personal, sino también para la salud y prosperidad de la organización (fábrica, hospital, universidad, etc.), así como para la cantidad y calidad de los productos o servicios proporcionados por la organización.

El problema de la dirección (en cualquier organización o sociedad) puede entonces enfocarse de un modo distinto; como establecer condiciones sociales en una organización cualquiera, de modo que los objetivos del individuo se confundan con los objetivos de la organización. ¿Cuándo será esto posible? ¿Cuándo será imposible? ¿Cuándo nocivo? ¿Cuáles son las fuerzas que fomentan la sinergia social e individual ¿Qué fuerzas, por otro lado, acrecientan el antagonismo entre individuo y sociedad?

Estas cuestiones remueven evidentemente las fuentes más profundas de la vida social y personal, de la teoría social, política y económica, e incluso de la filosofía en general. Por ejemplo, mi libro *Psychology of Science* demuestra la necesidad y la posibilidad de que una ciencia humanista trascienda los límites autoimpuestos de una ciencia mecanomórfica y exenta de valores.

Puede presuponerse también que la teoría económica clásica, al estar basada en una teoría inadecuada de la motivación humana, podría ser también susceptible de una revolución mediante la aceptación de la realidad biológica de las necesidades humanas superiores, incluyendo en ella el impulso hacia la autorrealización y el amor hacia los valores superiores. Estoy seguro de que puede afirmarse algo similar respecto a la ciencia política, a la sociología y a todas las ciencias y profesiones humanas y sociales.

Todo ello sirve para destacar que este libro no tiene nada que ver con ningún tipo de nuevas argucias de dirección, ni con *gimmicks* o técnicas superficiales susceptibles de ser utilizadas

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. LECTURA EN LÍNEA

para manipular a los seres humanos con mayor eficacia hacia objetivos que no son los suyos propios. No se trata de una guía para la explotación.

No. Se trata más bien de una clara confrontación entre una serie básica de valores ortodoxos contra otro sistema de valores más reciente, que dice ser no sólo más eficiente, sino también más verdadero. Saca algunas de sus consecuencias verdaderamente revolucionarias del descubrimiento de que la naturaleza humana ha sido tenida en menos, de que el hombre posee una naturaleza superior tan "instintiva" como su naturaleza inferior, y que esta naturaleza superior incluye las necesidades de un trabajo positivo, de responsabilidad, de creatividad, de ser justo y honrado, de hacer aquello que vale la pena y hacerlo bien.

Pensar en "recompensa" sólo en términos de dinero es algo evidentemente fuera de lugar dentro de tal contexto. Es cierto que las satisfacciones de las necesidades inferiores pueden comprarse con dinero, pero cuando éstas ya se hallan colmadas, las personas están motivadas solamente por tipos de "recompensa" superiores —pertenencia, afecto, dignidad, respeto, aprecio, honor—, así como por la oportunidad de autorrealizarse y por la promoción de los valores más altos (verdad, belleza, eficiencia, excelencia, justicia, perfección, orden, legitimidad, etc.).

Hay evidentemente mucho sobre lo que pensar, en todo ello, no sólo para el marxista o el freudiano, sino también para el político o militar autoritario, para el empresario "abusivo" o para el "liberal".

Notas

Prólogo a la primera edición

1. *Self* significa propiamente "uno mismo". Usado como prefijo, *self* equivale a "auto-" como en el compuesto *self-actualitation* (autorrealización) *(N. del T.)*
2. *Selfish*, egoísta. *(N. del T.)*

PARTE I:
Un campo más amplio para la psicología

2. Lo que la psicología puede aprender del existencialismo

1. Para mayor información sobre este punto, puede consultarse mi *Eupsychian Management* (Irwin-Dersey, 1965, págs. 194-201).

PARTE II:
Desarrollo y motivación

4. Defensa y desarrollo

1. «Pero, paradójicamente, la experiencia artística no puede *utilizarse* con eficacia para éste o aquel propósito. Debe ser una actividad sin finalidad, en el sentido en que concebimos la finalidad. Tan sólo puede ser una experiencia de *ser* —ser un organismo humano que hace lo que debe y aquello que tiene el privilegio de hacer—, de experimentar la vida completa y profundamente, de consumir energía y crear belleza a su propia manera; el aumento de sensibilidad, integridad, eficiencia y sentimiento de felicidad son efectos adicionales» (179, pág. 213).
2. «Desde el mismo instante en que el paquete está en sus manos, se siente libre para hacer con él lo que quiera. Lo abre, especula acerca de lo que es, expresa

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

alegría o decepción, precisa atención a la disposición del contenido, encuentra un librito de instrucciones, siente el tacto del acero, los diferentes pesos de los componentes, su número, etc. Realiza todo esto antes de que haya intentado hacer nada con el conjunto. Llega entonces la emoción de hacerlo. Quizá todo se reduzca a emparejar una pieza con otra. Con este simple hecho, adquiere el sentimiento de haber realizado algo, de que es capaz de realizarlo, de que no se encuentra indefenso ante este artículo determinado. Sea cual sea el patrón de conducta seguido a continuación, tanto si su interés se extiende a la utilización íntegra de la serie de elemento –con lo cual conseguirá un mayor y más completo sentimiento de realización– como si descarta el objeto totalmente, el contacto inicial con el juego de construcción ha sido positivo.

»Los resultados de la experimentación activa pueden resumirse aproximadamente de la siguiente manera. Se da una auto-implicación física, emocional e intelectual; un reconocimiento y posterior exploración de las propias posibilidades; una iniciación en la actividad o creatividad; un descubrimiento del propio ritmo y celeridad y el cálculo de la tarea que es capaz de realizar en un tiempo determinado, lo cual impedirá el emprender una labor desproporcionada; una mayor habilidad que luego podrá ser aplicada a otros propósitos; y además, cada vez que uno toma parte en algo, no importa lo que sea, se va discerniendo progresivamente aquello por lo que se siente interesado.

»La situación precedente puede compararse a otra en la que la persona que trae a casa el juego de construcción le dice al niño: "Ahí tienes un juego de construcción. Déjame que lo abra".

»Lo hace así mostrándole todo el contenido de la caja, el libro de instrucciones, sus diferentes partes, etc., culmina su explicación construyendo uno de los modelos más complicados; una grúa, pongamos por caso. Puede ser que el niño haya estado muy interesado en lo que ha visto hacer, pero enfoquemos un aspecto de lo que realmente ha estado sucediendo. El niño no ha gozado de ninguna oportunidad de sentirse implicado en el juego de construcción, ni con su cuerpo ni con su inteligencia o sentimientos; no ha podido medirse con algo que era nuevo para él ni descubrir de lo que es capaz ni adquirir una nueva orientación en sus intereses. El hecho de que otro haya construido la grúa en su lugar trae otro factor a escena. Puede haber proyectado sobre el niño la exigencia implícita de hacer algo semejante sin haber tenido la oportunidad de prepararse para una tarea tan complicada. El objetivo se coloca en el objeto en vez de en la experiencia implicada en el proceso de consecución del objetivo. Además, sea lo que sea lo que consiga realizar a continuación, parecerá pequeño y mezquino comparado con lo que el otro ha hecho en su lugar. No ha aumentado su experiencia de enfrentamiento a algo nuevo para la próxima vez. En otras palabras, no se ha desarrollado partiendo de su interior, sino que ha adquirido algo que le ha sido impuesto desde fuera... Cada partícula, por pequeña que sea, de experiencia activa es una oportunidad para descubrir qué es lo que le gusta o disgusta y mucho más para descubrir qué es lo que quiere hacer de sí mismo. Es una parte esencial de este progreso hacia un estado de madurez y auto-gobierno.»

3. «¿Cómo es posible perder la propia identidad? La traición, desconocida e inimaginable, empieza con nuestra muerte psíquica secreta durante la infancia –si no

hemos sido amados y nos han sido amputados nuestros deseos espontáneos—. (Piensa por un momento: ¿qué queda?) Pero espera: la víctima puede llegar incluso a "sobrevivir", en cuyo caso tenemos un doble crimen, en el que todo esto no se reduce a una simple muerte de la psique. Ésta puede ser descartada; el mismo yo, insignificante, toma parte gradual e inconscientemente en el proceso. No se le ha aceptado por sí mismo, *tal como es*. ¡Oh! Ellos le quieren; pero desean, le coaccionan o esperan de él que sea distinto. Por lo tanto, *debe de ser inaceptable*. Ha renunciado de verdad a sí mismo. No importa ya que les obedezca, se aferre a ellos, se rebele o los rehúya; lo único que importa es su comportamiento, su actividad. Su centro de gravedad no está en él mismo, sino en "ellos", y este estado de cosas se ha hecho ya connatural. ¡Todo resulta plausible; todo ocurre de modo invisible, automático, anónimo!

»Es una paradoja completa. Todo parece normal. No se ha intentado cometer ningún crimen. No hay ningún cadáver, ningún sentimiento de culpabilidad. Todo lo que vemos es el sol que amanece y se oculta como siempre. Pero ¿qué ha sucedido? El niño se ha visto rechazado, no sólo por los demás, sino también por sí mismo. (De hecho, se encuentra sin identidad propia.) ¿Qué ha perdido? Ha perdido precisamente la parte más auténtica y vital de sí mismo: su propia autoafirmación, que constituye su verdadera capacidad de desarrollo, su misma esencia. Pero no está muerto. La "vida" sigue y lo mismo debe hacer él. Desde el mismo instante en que renuncia a sí mismo, y en la misma medida en que lo hace, empieza inconscientemente a crear y mantener un pseudo-yo. Pero se trata de una pura conveniencia, no es más que un "yo" sin deseos. Éste será amado (o temido) donde él es despreciado, fuerte donde él es débil; hará lo que le pida ("¡no se trata más que de caricaturas!") no por diversión o placer, sino para sobrevivir; no sólo porque quiere hacerlo, sino porque debe obedecer. Esta necesidad no es vida, no es su vida, es un mecanismo de defensa contra la muerte. Es también el instrumento mismo de su muerte. De ahora en adelante se verá desgarrado por *necesidades* compulsivas (inconscientes) o zarandeado por conflictos (inconscientes) hasta un estado de parálisis; entretanto, cada movimiento y cada instante van neutralizando su ser, reduciendo su integridad y, durante todo este tiempo, ¡se esconde bajo el disfraz de una persona normal y se espera de él que se comporte como tal!

»En una palabra, he comprendido que *nos convertimos* en neuróticos persiguiendo o defendiendo un pseudo-yo, un sustitutivo del yo; y que *somos* neuróticos en la medida en que carecemos de un yo.»

4. Creo posible aplicar este principio general a la teoría freudiana de la progresión de las etapas de la libido. El bebé, en la etapa bucal, obtiene la mayor parte de sus placeres por medio de la boca. Uno de ellos, quizá bastante olvidado, es el del dominio. Deberíamos recordar que la *única* cosa que él puede realizar bien y con eficacia es mamar: en todo lo demás es ineficiente e incapaz; y si, como yo creo, éste es el más precoz precursor de la auto-estima (el sentimiento de dominio), entonces es el *único* modo en que el pequeño puede experimentar el placer del dominio (eficiencia, control, expresión del yo, volición).

Pero pronto desarrolla otras capacidades de dominio y control. No me refiero únicamente al control anal que, aunque correcto, ha sido —a mi parecer— demasiado utilizado. La movilidad y los sentidos se desarrollan también lo suficiente

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

durante esta etapa "anal" para proporcionar sentimiento de placer y dominio. Pero lo que resulta importante para nosotros en todo esto, es que el niño que se encuentra en la etapa oral tiende a desplegar su dominio oral y a cansarse de él, lo mismo que se cansa de ingerir leche como único alimento. En una situación de libre elección, tiende a renunciar al pecho y a la leche a favor de actividades y sabores más completos o, en todo caso, a añadir al pecho estos otros estadios de desarrollo "más elevados". Si dispone de la suficiente satisfacción, de una elección libre y carece de amenazas, "supera" en su desarrollo el estadio oral y renuncia a él por sí mismo. No tiene que ser "empujado escaleras arriba" o forzado hacia la madurez, como a menudo se cree. Él mismo *escoge* el desarrollo hacia placeres más elevados, por estar cansado ya de antiguos. Sólo bajo el impacto de un peligro, amenaza, fracaso, frustración o ansiedad, tiende a la regresión o al inmovilismo; sólo entonces prefiere la seguridad al desarrollo. Ciertamente, la renuncia, el posponer la satisfacción y la capacidad de contrarrestar la frustración son necesarias también para la fortaleza, y sabemos además que la satisfacción desenfrenada es peligrosa. Sin embargo, sigue siendo cierto que estas cualidades son *subsolidarias* del principio de que la satisfacción adecuada de las necesidades básicas es condición sine qua non.

5. Suele haber una especie de pseudos-crecimiento, cuando la persona intenta (por represión, negativa, formación reaccional, etc.) convencerse a sí misma de que determinada necesidad básica insatisfecha ha sido realmente satisfecha o de que no existe. Entonces se permite a sí misma desarrollarse hasta niveles de necesidades superiores que ya siempre, como resulta evidente, descansarán sobre fundamentos muy movedizos. Yo lo llamo "pseudos-desarrollo sorteando la necesidad insatisfecha". Dicha necesidad permanece para siempre como una fuerza inconsciente (compulsión repetitiva).

PARTE III:
Desarrollo y conocimiento

6. Conocimiento del Ser en las experiencias cumbre

1. No he hecho ningún esfuerzo ni tampoco mis examinados han hablado espontáneamente en ningún caso de lo que podrían denominarse "experiencias-nadir", por ejemplo, la penosa y deprimente (para algunos) contemplación de la inevitabilidad de la vejez y la muerte, de la soledad y responsabilidad básicas del individuo, de la impersonalidad de la naturaleza, de la naturaleza, del inconsciente, etc.
2. Compárese con la afirmación de Coleridge: «Si un hombre pudiera pasar a través del Paraíso en un sueño y le fuera dada una flor como prueba de que su alma había estado realmente allí y, al despertar, encontrara la flor en su mano, ¡ay!, ¿qué pasaría entonces?» (E. Schneidr (ed.) *Samuel Taylor Coleridge: Selected Poetry & Prose*, Rinchart, 1951, pág. 477).

7. Experiencias-Cumbre como experiencias de identidad aguda

1. Todo resulta de especial interés para los terapeutas, no sólo porque la integración es uno de los principales objetivos de toda terapéutica, sino debido también a los fascinantes problemas que se incluyen en lo que podemos llamar la "disociación terapéutica". Para que la terapéutica tenga lugar como producto de la comprensión, es necesario experimentar y observar simultáneamente. Por ejemplo, el psicótico que está experimentando totalmente, pero no se encuentra lo bastante desligado como para observar su propia experiencia, no es mejorado por ella aun cuando haya estado en el mismo centro del inconsciente, tan escondido para los neuróticos. Pero es también verdad que, de forma igualmente paradójica, el terapeuta debe dividir, puesto que al mismo tiempo debe aceptar y no aceptar al paciente; es decir, por un lado, debe otorgar un "miramiento positivo e incondicional" (143), debe identificarse con el paciente para poder comprenderle, debe dejar de lado toda crítica y valoración, debe experimentar la *Weltanschauung* del paciente, debe fundirse con él en un encuentro mutuo, debe amarle en el sentido amplio de Ágape, etc. Y sin embargo, por otro lado, está desaprobando implícitamente, dejando de aceptar y de identificarse, etc., porque está intentando mejorarlo, hacerlo más perfecto de lo que es, es decir, algo distinto de lo que es en este momento. Estas divisiones terapéuticas son una base muy explícita de terapia para Deutsch y Murphy (38).

   Pero también en este caso el objeto terapéutico es, lo mismo que cuando se trata de multiplicidad de personalidades, fundirlas en una unidad armoniosa e indivisa, tanto en el paciente como en el terapeuta. Quizás pueda ser descrita como un ego que experimenta cada vez con mayor pureza, disponiendo siempre de la autoobservación como una *posibilidad*, preconscientemente quizá. En las experiencias-cumbre nos convertimos en egos que experimentan con mucha mayor pureza.
2. Soy consciente de estar utilizando un lenguaje que "apunta" hacia la experiencia, es decir, comunicará significado tan sólo a aquellos que no han reprimido, suprimido, negado, rechazado o temido sus propias experiencias-cumbre. Es posible, según creo, comunicarse plenamente con personas que no están en momentos de experiencia-cumbre, aunque resulta muy laborioso y prolongado.
3. Este significado puede comunicarse con bastante claridad, creo, definiéndolo como la pérdida total de autoconciencia o autoobservación normal en nosotros, pero que resulta inferior en cualquier momento absorto o cuando existe un interés, concentración o distracción, o se nos saca "de nosotros mismos" ya sea en el alto nivel de las experiencias-cumbre o en el nivel más bajo de un interés por una película, una novela o un partido de fútbol que nos haga olvidarnos completamente de nosotros mismos y de nuestras pequeñas molestias, de nuestro aspecto, nuestras preocupaciones, etc. Casi siempre, en la práctica, es sentido como un estado placentero.
4. Este aspecto de identidad auténtica es tan importante, posee tantos paralelismos y resulta tan difícil de describir y comunicar que he recogido los siguientes sinónimos parciales con sus significados en parte superpuestos: inintencionado, por propia decisión, libre, espontáneo, impensado, indeliberado, impetuoso,

USO EXCLUSIVO EDITORIAL KAIROS

franco, abierto, sincero, indisimulado, no fingido, honesto, no sofisticado, no artificial, despreocupado, confiado. Dejo aparte en este momento la cuestión del "conocimiento inocente", la intuición, el conocimiento-S, etc.

5. «La poesía es el registro de los momentos mejores y más felices de los espíritus mejores y más felices» (P.B. Shelley).

8. Peligros del conocimiento del Ser

1. Posibles paralelos pueden quizás encontrarse en los famosos experimentos de Olds (129a). Una rata blanca, si se estimula su "centro de satisfacción" cerebral, se detiene como si estuviera muerta, al parecer para "saborear" la experiencia. De la misma manera, la tendencia de los seres humanos que experimentan sensaciones beatíficas bajo el efecto de drogas es hacia la quietud e inactividad. Para asirse a la memoria evanescente de un sueño, es mejor no moverse (69).

9. Resistencia a ser clasificado

1. Esta tendencia a catalogar (en vez de utilizar un lenguaje experimental, concreto, ideográfico y centrado sobre el paciente) suele reforzarse incluso en los mejores terapeutas, cuando se encuentran enfermos, cansados, preocupados, ansiosos, desinteresados, desligados del paciente, con prisas, etc. Podría, por tanto, servir de ayuda en la labor del psicoanalista un autoanálisis de la contratransferencia.
2. Esta tesis puede también interpretarse como una contribución al problema general de la comunicación entre terapeuta y paciente. El buen terapeuta se enfrenta a la tarea de poner su conocimiento nomotético al servicio de un uso ideográfico. La trama conceptual con la que él opera y que puede ser rica en experiencias y llena de sentido para él es inútil para el paciente en esta forma conceptual. La terapia comprensiva consiste no sólo en descubrir, experimentar y catalogar materiales inconscientes, sino también en juntar bajo un concepto toda clase de experiencias subjetivas plenamente conscientes pero incalificadas y, por tanto, inconexas, o en dar sencillamente un nombre a una experiencia incalificada. La intuición de la verdad puede constituir una sorpresa que experimenta el paciente, por ejemplo: «¡Dios mío! ¡En realidad, he odiado a mi madre durante todo el tiempo que pensaba estar amándola!»

   También puede experimentar esta sorpresa sin referirse a materiales inconscientes, por ejemplo: «¡De modo que esto es a lo que usted se refiere al hablar de ansiedad!» (refiriéndose a determinadas experiencias en el estómago, la garganta, las piernas y el corazón, de las que ha sido perfectamente consciente, pero jamás ha calificado). Tales consideraciones deberían ser también de utilidad en el aprendizaje de los terapeutas.

PARTE V:
Valores

12. Valores, desarrollo y salud

1. Se trata también de un ejemplo de la circularidad tan característica de las discusiones teóricas y semánticas acerca de los valores. Tomemos por ejemplo esta joya sacada de una ilustración: «El bien es mejor que el mal porque es más excelente».

   Se trata de una formulación comprobable del mandato de Nietzsche «Sé lo que eres», o del «Ser aquel yo que uno es en realidad», de Kierkegaard, o del «Aquello por lo que los seres humanos parecen esforzarse cuando poseen libertad de elección», de Rogers.
2. Este término me fue sugerido por el doctor Richard Farson.
3. No estoy muy seguro de las diferencias reales de opinión que existan a este respecto. Por ejemplo, hay un pasaje de Hartmann (pág. 92) que parece coincidir con la tesis que he anunciado más arriba, especialmente en su énfasis en los "valores auténticos".

   Compárese con la afirmación concisa de Feuer que transcribo a continuación (43, págs. 13-14): «La distinción entre valores *auténticos* y valores *no-auténticos* estriba en la distinción entre valores *expresivos* de los impulsos primarios del organismo y aquellos que son *inducidos por la ansiedad*. Es el contraste entre los valores expresivos de una personalidad libre y aquellos que resultan represivos por el miedo y el tabú. Ésta es la distinción que se encuentra en la base de toda teoría ética, y en el desarrollo de una ciencia social aplicada para la producción de la felicidad en el hombre».

13. La salud como trascendencia del medio ambiente

1. La palabra "trascendencia" nos resulta útil por falta de una mejor. "Independencia de" implica una dicotomía demasiado simplista entre el yo y el medio ambiente y, por tanto, es inadecuada. Por desgracia, para algunos la palabra "trascendencia" implica algo "superior" que menosprecia y repudia lo "inferior", es decir, se trata de otra falsa dicotomía. En otros contextos he utilizado, frente al "modo dicotomizado de pensar", el método jerárquico-integrativo, que implica sencillamente que lo superior se basa, descansa, sobre lo inferior, incluyéndolo. Pongamos por caso, el sistema nervioso central, la jerarquía de las necesidades básicas de un ejército, son cosas integradas jerárquicamente. Utilizo, pues, la palabra "trascendencia" en un sentido jerárquico-integrativo y no en el sentido de dicotomía.
2. Como ejemplos de este tipo de trascendencia, podríamos citar a Walt Whitman o a William James, que eran profundamente americanos, americanos en toda su *pureza*, y, sin embargo, y en un sentido igualmente puro, eran miembros supra-culturales o universales de la especie humana considerada como todo global. Eran universales, no *a pesar* de ser americanos, sino precisamente

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

porque eran americanos. De la misma manera, Martin Buber, filósofo judío, fue *también* más que judío. Hokusai, profundamente japonés, fue un artista universal. Es probable que *todo* tipo de arte universal carezca de raíces. El arte *meramente* regional se diferencia del arte de raíz regional que deviene más general, humano. Podemos hacer memoria también de los niños de Piaget, que no podían concebir ser a la vez suizos y ginebrinos, hasta haber madurado al punto de poder incluir una característica dentro de otra en una existencia simultánea, de acuerdo con una estructura integrada jerárquicamente. Este ejemplo y otros son proporcionados por Allport (3).

Apéndice A

1. Estas observaciones informales fueron entregadas antes de leer un informe formal ante la convención en memoria de Karen Horney de la *Asociación para el Desarrollo del Psicoanálisis*, el 5 de octubre de 1960. Las he incluido aquí, tal como fueron leídas, porque resultan apropiadas para esta sección dedicada a "tareas futuras".
2. Por ejemplo, siento que todo lo que aquí estoy intentando expresar ha sido expresado mucho mejor por Saul Steinberg en su sorprendente serie de historietas publicadas en el *New Yorker* durante el año pasado. En estas "caricaturas existenciales", este fino artista no ha utilizado una sola palabra. Sin embargo, piénsese cómo encajarían en la bibliografía de una colaboración "seria" publicada en una revista "seria", o, para el caso, en el programa de esta conferencia, aun cuando su contenido sea el mismo, es decir, la identidad y la alienación.

Apéndice B

1. En 1967 se me rogó que escribiera un prólogo para la traducción japonesa de mi libro *Eupsychian Management*, escrito en 1962 y publicado en 1965. Me di cuenta de que había sido quizás excesivamente precavido en la primera versión, y que por entonces estaba completamente convencido de que una psicología social normativa era posible y me sentía menos asustado de proclamarlo así.

Bibliografía

1. Allport, G. *The Nature of Personality*. Addison-Wesley, 1950.
2. —. *Becoming*. Yale Univ., 1955.
3. —. Normative compatibility in the light of social science, Haslow, A.H. (ed.). *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
4. —. *Personality and Social Encounter*. Beacon, 1960.
5. Anderson, H.H. (ed.). *Creativity and Its Cultivation*. Harper, 1959.
6. Angyal, A. *Foundations for a Science of Personality*. Commonwalth Fund, 1941.
7. Anónimo. Finding the real self. Karen Horney, *Amer. J. Psychoanal.*, 9, 3, 1949.
8. Ansbacher, H., y R. *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Basic Books, 1956.
9. Arnold, M., y Gasson, J. *The Human Person*. Ronald, 1954.
10. Asch, S.E. *Social Psychology*. Prentice-Hall, 1952.
11. Assaglioli, R. *Self-Realization and Psychological Disturbances*. Psychosynthesis Research Foundation, 1961.
12. Banham, K.M. The development of affectionate behavior in infancy, *J. General Psychol.*, 76, 283-289, 1950.
13. Barrett, W. *Irrational Man*. Doubleday, 1958.
14. Bartlett, F.C. *Remembering*. Cambridge Univ., 1932.
15. Begbie, T. *Twice Born Men*. Revell, 1909.
16. Bettlheim, B. *The Informed Heart*. Free Press, 1960.

16a. Bossom, J., y Maslow, A.H. Security of judges as a factor in impressions of warmth in others, *J. Abn. Soc. Psychol.*, 55, 147-148, 1957.

LECTURA AJENA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

17. Bowlby, J. *Maternal Care and Mental Health*. Ginebra: OMS, 1952.
18. Bronowski, J. The values of science, Maslow, A.H. (ed.). *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
19. Brown, N. *Life Against Death*. Random House, 1959.
20. Buber, M. *I and Thou*. Edinburgh: T. and T. Clarck, 1937.
21. Bucke, R. *Cosmic Consciousness*. Dutton, 1923.
22. Buhler, C. Maturation and Motivation, *Dialectica*, 5, 312-361, 1951.
23. —. The reality principle, *Amer. J. Psychother.*, 8, 626-647, 1954.
24. Buhler, K. *Die geistige Entwicking des Kindes*, Fisher, 1924.
25. Burit, E.A. (ed.) *The teachings of the Compassionate Buddha*. Mentor Books, 1955.
26. Byrd, B. Cognitive needs and human motivation. Inédito.
27. Cannon, W.B. *Wisdom of the Body*. Norton, 1932.
28. Cantril, H. *The "Why" of Man's Experience*. Macmillan, 1950.
29. Cantril, H., y Bumstead, C. *Reflections on the Human Venture*. New York Univ., 1960.
30. Clutton-Brock, A. *The Ultimate Belief*. Dutton, 1916.
31. Cohen, S. A growth theory of neurotic resistance to psychotherapy, *J. of Humanistic Psychol.*, 1, 48-63, 1961.
32. —. Neurotic ambiguity and neurotic hiatus between knowledge and action, *J. Existential Psychiatry*, 3, 75-96, 1962.
33. Coleman, J. *Personality Dinamics and Effective Behavior*. Scott, Foresman, 1960.
34. Combs, A., y Snygg, D. *Individual Behavior*. Harper, 1959.
35. Combs, A. (ed.). *Perceiving, Behaving, Becoming: A new Focus for Education*. Association for Supervision and Curriculum Development, Washington, D.C., 1962.
36. D'Arcy, M.C. *The Mind and Heart of Love*. Holt, 1947.
37. —. *The Meeting of Love and Kowledge*. Harper, 1957.
38. Deutsch, F., y Murphy, W. *The Clinical Interview* (2 volúmenes). Int. Univ. Press, 1955.
38a. Dewey, J. *Theory of Valuation*. Vol. II. N.º 4 de *International Encyclopedia of Unified Science*, Univ. de Chicago (sin fecha).
38b. Dove, W.F. A study of individuality in the nutritive instincts, *Amer. Naturalist*, 69, 469-544, 1935.

39. Ehrenzweig, A. *The Psychoanalysis of Artistic Vision and Hearing.* Routledge, 1953.
40. Erikson, E.H. *Childhood and Society*. Norton, 1950.
41. —. Identity and the Life Cycle. (Seected papers.) *Psychol. Issues*, 1, Monograph, 1, 1959, Int. Univ. Press.
42. Festinger, L.A. *Theory of Cognitive Dissonance*. Peterson, 1957.
43. Feuer, L. *Psychoanalysis and Ethics.* Thomas, 1955.
* Field, J. Seudónimo, véase Milner, M.
44. Frankl, V.E. *The Doctor and the Soul*, Knop, 1955.
45. —. *From Death-Camp to Existentialism*. Beacon, 1959.
46. Freud, S. *Beyond the Pleasure Principle* Int. Psychoan. Press, 1922.
47. *The Interpretation of Dreams*, en *The basic Writings of Freud*. Modern Lib., 1938.
48. —. *Collected Papers*, London, Hogarth, 1956. Vol. III. Vol. IV.
49. —. *An Outline of Psychoanalysis*. Norton, 1949.
50. Fromm, E. *Man For Himself*. Rinehart, 1947.
51. — *Psychoanalysis and Religion*. Yale Univ., 1950.
52. —. *The Forgotten Language*. Rinehart, 1955.
53. —. *The Sane Society*. Rinehart, 1955.
54. Fromm, E., Suzuki, D.T. y De Martino, R. *Zen Buddhism, and Psychoanalysis*. Harper, 1960.
54a. Ghiselin, B. *The Creative Process*, Univ. de Calif., 1952.
55. Goldstein, K. *The Organism*. Am. Bk. Co., 1939.
56. —. *Human Nature from the Point of View of Psychopathology*. Harvard Univ., 1940.
57. —. Health as value, en A.H. Maslow (ed.) *New Knowledge in Human Values*. Harper, 178-188, 1959.
58. Halmos, P. *Towards a Measure of Man*. Londres: Kegan Paul, 1957.
59. Hartman, R. The science of value, Maslow, A.H. (ed.). *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
60. Hartmann, H. *Ego Psychology and the Problem of Adaptation* Int. Univ. Press, 1958.
61. —. *Psychoanalysis and Moral Values*. Int. Univ. Press, 1960.
62. Hayakawa, S.I. *Language in Action*. Harcourt, 1942.
63. —. The Fully functioning personality, *ETC*, 13, 164-181, 1956.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

64. Hebb, D.O., y Thompson, W.R. The social significance of animal studies, G. Lindzey (ed.). *Handbook of Social Psychology, Vol. I.* Addison-Wesley, 352-561, 1954.
65. Hill, W.E. Activity as an autonomous drive. *J. Comp. & Psychological Psychol.*, 49, 15-19, 1956.
66. Hora, T. Existential group psychotherapy, *Amer. J. of Psychotherapy*, 13, 83-92, 1959.
67. Horney, K. *Neurosis and Human Growth.* Norton, 1950.
68. Huizinga, J. *Homo Ludens.* Beacon, 1950.
68a. Huxley, A. *The perennial Phylosophy.* Harper, 1944.
69. —. *Heaven & Hell.* Harper, 1955.
70. Jahoda, M. *Current Conceptions of Positive Mental Health.* Basic Books, 1958.
70a. James, W. *The Varieties of Religious Experience.* Modern Lib., 1942.
71. Jessner, L., y Kaplan, S. "Discipline" as a problem in psychotherapy with children, *The Nervous Child*, 9, 147-155, 1951.
72. Jourard, S.M. *Personal Adjustement*, 2.ª ed. Macmillan, 1963.
73. Jung, C.G. *Modern Man in Search of a Soul.* Harcourt, 1933.
74. —. *Psychological Reflections* (Jacobi, J., ed.). Pantheon Books, 1953.
75. —. *The Undiscovered Self.* Londres: Kegan Paul, Londres, 1958.
76. Karpf, F.B. *The psychology & Psychotherapy of Otto Rank.* Philosophical Library, 1953.
77. Kaufman, W. *Existentialism from Dostoevsky to Sartre.* Meridian, 1956.
78. —. *Nietzsche.* Meridian, 1956.
79. Kepes, G. *The New Landscape in Art and Science.* Theobald, 1957.
80. *The Journals of Kierkegaard*, 1834-1854. Oru, Alexander (ed. y trad.). Fontana Books, 1958.
81. Klee, J.B. *The Absolute and the Relative.* Inédito.
82. Kluckhohn, C. *Mirror for Man.* McGraw-Hill, 1949.
83. Korzibski, A. *Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Sistems and General Semantics* (1933). Lakeville, Conn.: International Non-Aristotelian Lib. Pub. Co., 3.ª ed., 1948.
84. Kris, E. *Psychoanalytic Explorations in Art*, Int. Univ. Press, 1952.
85. Krishnamurti, J. *The First and Last Freedom.* Harper, 1954.
86. Kubie, L.S. *Neurotic Distortion of the Creative Process.* Univ. of Kans., 1958.

87. Kuenzli, A.E. (ed.). *The Phenomenological Problem*, Harper, 1959.
88. Lee, D. *Freedom & Culture*. Spectrum Book, Prentice-Hall, 1959.
89. —. Autonomous motivation, *J. Humanistic Psychol.*, 1, 12-22, 1962.
90. Levy, D.M. Comunicación personal.
91. —. *Maternal Overprotection*. Columbia Univ., 1943.
91a. Lewis, C.S. *Surprised by Joy*. Harcourt, 1956.
92. Lynd, H.M. *On Shame and the Search for Identity*. Harcourt, 1958.
93. Marcuse, H. *Eros and Civilization*. Bacon, 1955.
94. Maslow, A.H., y Mittelmann, B. *Principles of Abnormal Psychology*. Harper, 1941.
95. Maslow, A.H. Experimentalizing the clinical method, *J. of Clinical Psychol.*, 1, 241-243, 1945.
96. —. Resistance to acculturation, *J. Soc. Issues*, 7, 26-29, 1951.
96a. —. Comments on Dr. Old's paper, M.R. Jones (ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*, 1955, Univ. de Neb., 1955.
97. —. *Motivation and Personality*, Harper, 1954.
98. —. A philosophy of psychology, Fairchild, J. (ed.). *Personal Problems and Psychological Frontiers*. Sheridan, 1957.
99. —. Power relationships and patterns of personal development, Kornhauser, A. (ed.). *Problems of Power in American Democracy*. Wayne Univ., 1957.
100. —. Two kinds of cognition, *General Semantics Bulletin*, 1957. Núm. 20 y 21, 17-22.
101. —. Emotional blocks to creativity, *J. Individ. Psychol.*, 14, 51-56, 1958.
102. —. (ed.). *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
103. Maslow, A.H., Rand, H., y Newman, S. Some parallels between the dominance and sexual behaviour of monkeys and the fantasies of psychoanalytic patients, *J. of Nervous and Mental Disease, 131*, 202-212, 1960.
104. —. Lessons from the peak-experiences, *J. Humanistic Psychol.*, 2, 9-18, 1962.
105. —. Díaz-Guerrero, R. Juvenile delinquency as a value disturbance, en Peatman, J., y Harley, E. (eds.). *Festschrift for Gardner Murphy*. Harper, 1960.
106. —. Peak-experiences as completions. (Inédito).

LECTURA MÁS EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

107. —. Eupsychia-te good society, *J. Humanistic Psychol., 1*, 1-11, 1961.
108. —. Mintz, N.L. Effects of esthetic surroundings, I. *J. Psychol., 41*, 247-254, 1956.
109. Massermann, J. (ed.). *Psychoanalysis and Human Values*. Grune and Stratton, 1960.
110. May, R., et al. (eds.). *Existence*. Basic Books, 1958.
111. —. (ed.). *Existential Psychology*. Random House, 1961.
112. Milner, M. (Joanna Field, seudónimo). *A Life of One's Own*. Pelican Books, 1952.
113. —. *On Not Being Able to Paint*. Int. Univ. Press, 1957.
114. Mintz, N.L. Effects of esthetic surroundings: II. *J. Psychol., 41*, 459-466, 1956.
115. Montagu, Ashley, M.F. *The Direction of Human Development*. Harper, 1955.
115a. Moreno, J. (ed.). *Sociometry Reader*. Free Press, 1960.
116. Morris, C. *Varieties of Human Value*. Univ. de Chicago, 1956.
117. Moustakas, C. *The Teacher and the Child*. McGraw-Hill, 1956.
118. —. (ed.). *The Self*. Harper, 1956.
119. Mowrer, O.H. *The Crisis in Psychiatry and Religion*. Van Nostrand, 1961.
120. Mumford, L. *The Transformations of Man*, Harper, 1956.
121. Munroe, R.L. *Schools of Psychoanalytic Thought*. Dryden, 1955.
122. Murphy, G. *Personality*. Harper, 1947.
123. Murphy, G., y Hochberg, J. Perceptual development: some tentative hypotheses, *Psychol. Rev., 58*, 332.349, 1951.
124. Murphy, G. *Human Potentialities*. Basic Books, 1958.
125. Murray, H.A. Vicissitudes of Creativity, H.H. Anderson (ed.). *Creativity and Its Cultivation*. Harper, 1959.
126. Nameche, G. Two pictures of man. *J. Humanistic Psychol., 1*, 70-78, 1961.
127. Niebuhr, R. *The Nature and Destiny of Man*. Scribner, 1947.
127a. Northrop, F.C.S. *The meeting of East and West*. Macmillan, 1946.
128. Nuttin, J. *Psychoanalysis and Personality*. Sheed and Ward, 1953.
129. O'Conell, V. On brain washing by psychotherapists: The effect of cognition in the relationship in psychotherapy. Mimeografiado, 1960.

129a. Olds, J. Psychological mechanisms of reward, Jones, M.R. (ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*, 1955. Univ. of Nebr. 1955.
130. Oppenheimer, O. Toward a new instinct theory, *J. Social, Psychol., 47*, 21-31, 1958.
131. Overstreet, H.A. *The Mature Mind*. Norton, 1949.
132. Owens, C.M. *Awakening to the Good*. Christopher, 1958.
133. Perls, F., Hefferline, R., y Goodman, P. *Gestalt Therapy*, Julian, 1951.
134. Peters, R.S. "Mental health" as an educational aim. Philosophy of Education Society, Harvard University, March, 1961.
135. Progroff, I. *Jung's Psychology and Its Social Meaning*. Grove, 1953.
136. —. *Depth Usychology and Modern Man*. Julian, 1959.
137. Rapaport, D. *Organization and Pathology of Thought*. Columbia Univ., 1951.
138. Reich, W. *Character Analysis*. Orgone Inst., 1949.
139. Reik, T. *Of Love and Lust*. Farrar, Straus, 1957.
140. Riesman, D. *The Lonely Crowd*. Yale Univ., 1950.
141. Ritchie, B.F. Comments on Professor Farber's paper, Marshall R. Jones (ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*. Univ. of Nebr., 46-50, 1954.
142. Rogers, C. *Psychotherapy and Personality Change*. Univ. de Chicago, 1954.
143. —. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the clientcentered framework, Koch, S. (ed.). *Psychology: A Study of a Science, Vol. III*. McGraw-Hill, 1959.
144. —. *A Therapist's View of Personal Goals*. Pendle Hill, 1960.
145. —. *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin, 1961.
146. Rokeach, M. *The Open and Closed Mind*. Basic Books, 1960.
147. Schachtel, E. *Metamorphosis*. Basic Books, 1959.
148. Schilder, P. *Goalds and Desires of Man*. Columbia University, 1942.
149. —. *Mind Perception and Thought in Their Constructive Aspects*. Columbia Univ., 1942.
150. Scheinfeld, A. *The New You and Heredity*. Lipponcott, 1950.
151. Schwarz, O. *The Psychology of Sex*. Pelican Books, 1951.
152. Shaw, F.J. The problem of acting and the problem of becoming, *J. Humanistic Psychol., 1*, 64-69, 1961.

LECTURAS UNEA USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

153. Sheldon, W.H. *The Varieties of Temperament*. Harper, 1942.
154. Shlien, J.M. *Creativity and Psychological Health*. Counseling Center Discussion Paper, 11, 1-6, 1956.
155. Shlien, J.M. A criterion of Psychological health, *Group Psychotherapy*, 9, 1-18, 1956.
156. Sinnott, E.W. *Matter, Mind and Man*. Harper, 1957.
157. Smillie, D. Truth and reality from two points of view, Moustakas, C. (ed.). *The Self*. Harper, 1956.
157a. Smith, M.B. "Mental health" reconsidered: A special case of the problem of values in psychology, *Amer. Psychol., 16*, 299-306, 1961.
158. Sorokin, P.A. (ed.). *Explorations in Altruistic Love and Behavior*. Beacon, 1950.
159. Spitz, R. Anaclinic depression, *Psychoanal Study of the Child.*, 2, 313-342, 1946.
160. Suttie, I. *Origins of Love and Hate*. Londres: Kegan Paul, 1935.
160a. Szasz, T.S. The myth of mental illness, *Amer. Psychol., 15*, 113-118, 1960.
161. Taylor, C. (ed.). *Research Conference on the Identification of Creative Scientific Talent*. Univ. de Utah, 1956.
162. Tlad, O. Toward the knowledge of man, *Main Currents in Modern Thought*, nov. 1955.
163. Tillich, P. *The Courage To Be*. Yale Univ., 1952.
164. Thompson, C. *Psychoanalysis: Evolution & Development*. Grove, 1957.
165. Van Kaam, A.L. *The Third Force in European Psychology – Its Expression in a Theory of Psychotherapy*. Psychosynthesis Research Foundation, 1960.
166. –. Phenomenal analysis. *J. Individ. Psychol., 15*, 66-72, 1959.
167. –. Humanistic psychology and culture, *J. Humanistic Psychol., 1*, 94-100, 1961.
168. Watts, A.W. *Nature, Man and Woman*. Pantheon, 1958.
169. –. *This is IT*. Pantheon, 1960.
170. Weiskopf, W. Existence and values, Maslow, A.H. (ed.). *New Knowledge of Human Values*. Harper, 1958.
171. Werner, H. *Comparative Psychology of Mental Development*. Harper, 1940.

172. Whertheimer, M. Conferencias inéditas en New School for Social Research, 1935-1936.
173. —. *Productive Thinking*. Harper, 1959.
174. Wheelis, A. *The Quest for Identity*. Norton, 1958.
175. —. *The Seeker*. Random, 1960.
176. White, M. (ed.). *The Age of Analysis*. Mentor Books, 1957.
177. White, R. Motivation reconsidered: the concept of competence, *Psychol*. Rev., *66*, 297-333, 1959.
178. Wilson, C. *The Stature of Man*, Houghton, 1959.
179. Wilson, F. Human nature and esthetic growth, Moustakas, C. (ed.). *The Self*. Harper, 1956.
180. —. Manuscritos inéditos.
181. Winthrop, H. Some neglected considerations concerning the problems of value in psychology. *J. of General Psychol*, *64*, 37-59, 1961.
182. —. Some aspects of value in psychology and psychiatry, *Psichological Record*, *11*, 119-132, 1961.
183. Woodger, J. *Biological Principles*. Harcourt, 1929.
184. Woodworth, R. *Dynamics of Behavior*. Holt, 1958.
185. Young, P.T. *Motivation and Emotion*. Wiley, 1961.
186. Zuger, B. Growth of the individuals concept of sel. *A.M.A. Amer. J. Diseased Children*, 83, 719, 1952.
187. —. The states of being and awareness in neurosis and their redirection in therapy. *J. of Nervous and Mental Disease*, 121, 573, 1955.
188. Adler, A. *Superiority and Social Interests: A collection of Later Writings* (H.L. y R.R. Ansbacher, eds.). Northwestern University Press, 1964.
189. Allport, G. *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart & Winston, 1961.
190. Angyal, A. *Neurosis and Treatments*. Wiley, 1965.
191. Arogoff, J. *Psychological Needs and Cultural Systems*, Van Nostrand, 1967.
192. Assagioli, R. *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. Hobbs, Dorman, 1965.
193. Axline, V. *Dibs: In Search of Self*. Houghton Mifflin, 1966.
194. Bailey, J.C. Clues for success in the president's job, *Harvard Business Review*, *45*, 97-104, 1967.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO. PROHIBIDA EN VENTA

195. Barron, F. *Creativity and Psychological Health*. Van Nostrand, 1963.
196. Benda, C *The Image of Love*. Free Press, 1961.
197. Bennis, W., Schein, E., Berlew, D., y Steele, F. (ed.). *Interpersonal Dynamics. Dorsey*, 1964.
198. —. *Changing Organizations*. McGraw-Hill, 1966.
199. Berne, E. *Games People Play*. Grove Press, 1964.
200. Bertocci, P., y Millard, R. *Personality and the Good*. McKay, 1963.
201. Blyth, R.H. *Zen in English Literature and Oriental Classics*. Tokio, Hokuseido Press, 1942.
202. Bodkin, M. *Archetypal Patterns in Poetry*. Vintage Books, 1958.
203. Bois, J.S. *The of Awareness*. Wm. C. Brown, 1966.
204. Bonner, H. *Psychology of Personality*. Ronald, 1961.
205. —. *On Being Mindful of Man*. Houghton Mifflin, 1965.
206. Bradford, L.P., Gibb, J.R., y Benne, K.D. (eds.). *T- Group Theory and Laboratory Method*, Wiley, 1964.
207. Bronowski, J. *The Identity of Man*. Natural History Press, 1965.
208. —. *The Face of Violence*. World, 1967.
209. Bugental, J. *The Search for Authenticity. Holt. Rinehart & Winston*, 1965.
210. —. (ed.). *Challenges of Humanistic Psychology*. MacGraw-Hill, 1967.
211. Buhler, C. *Values in Psychotherapy*. Free Press, 1962.
212. Buhler, C., y Massarik, F. (eds.). *Humanism and the Course of Life: Studies in Goal-Determination*. Springer, 1967.
213. Burrow, T. *Preconscious Foundations of Human Experience* (W.E. Galt, ed.). Free Press, 1964.
214. Campbell, J. *The Hero with Thousand Faces*. Meridian Books, 1956.
215. Cantril, J. The Human design, J. *Individ, Psychol., 20*, 129-136, 1964.
216. Carson, R. *The Sense of Wonder*, Harper & Row, 1965.
217. Clark, J.V. Motivation in work groups: A tentative view, *Human Organization, 19*, 199-208, 1960.
218. —. *Education for the Use of Behavioral Science*. Univ. Calif. L.A., Institute of Industrial Relations, 1962.
219. Craig, R. Trait lists and creativity, *Psychologia, 9*, 107-110, 1966.
220. Dabrowsyi, K. Positive Desintegration. Little, Brown, 1964.
221. Davies, J.C. *Human Nature in Politics*. Wiley, 1963.

222. Deikman, A. Implications of experimentally induced contemplation meditation. *J. of Nervous and Mental Disease, 142*, 101-116, 1966.
223. De Martino, M. (ed.) *Sexual Behavior and Personality Characteristics*. Grove Press, 1963.
224. Eliade, M. *The Sacred and the Profane*. Harper & Row, 1961.
225. Farrow, E. *Psychoanalyze Yourself*. International Universities Press, 1942.
226. Farson, R.E. (ed.). *Science and Human Affairs*. Science and Behavior Books, 1965.
227. Esalen Institute. Residential program brochure. Big Sur, Calif., 1967.
228. Frankl, V. *Psychotherapy and Existentialism*. Washington Square Press, 1967.
229. Fromm, E. *The Heart of Mann*. Harper & Row, 1964.
230. Gardner, J. *Self-Renewal*. Harper & Row, 1963.
231. Glibb, J.R., y L.M. *The Emergent Group: A Study of Trust and Freedom*.
232. Glasser, W. *Reality Therapy*. Harper & Row, 1965.
233. Greening, T., y Coffey, J. Working with an "impersonal" T-Group, *Journal of Applied Behavioral Science, 2*, 401-411, 1966.
234. Gross, B. *The Menaging of Organizations* (2 vols.). Free Press, 1964.
235. Halmos, P. *The Faith of the Counsellors*. Londres, Constable, 1965.
236. Harper, R. *Human Love: Existential and Mystical*, Johns Hopkins Press, 1966.
237. Hartman, R.S. *The Structure of Value: Foundations of Scientific Axiology*. South Illinois University Press, 1967.
238. Hauser, R., y H. *The Fraternal Society*. Random House, 1963.
239. Herzberg, F. *Work and the Nature of Man*. World, 1966.
240. Hora, T. On meeting a Zen-master socially, *Psychologia, 4*, 73-75, 1961.
241. Horney, K. *Self-Analysis*. Norton, 1942.
242. Hughes, P. *An Introduction to Psychology*. Lehigh University Supply Bureau, 1942.
243. Huxley, A. *Grey Eminence*. Meridian Books, 1959.
244. —. *Island*. Bantam Books, 1963.
245. Huxley, L. *You Are Not the Target*. Farrar, Straus & Giroux, 1963.
246. Isherwood, M. *Faith Without Dogma*. G.: Allen Unwin, 1964.

USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO

247. Johnson, R.C. *Watcher on the Hills*. Harper & Row, 1959.
248. Jones, R. (ed.) *Contemporary Educational Psychology: Selected Essays*. Harper Torchbooks, 1966.
249. Jourard, S.M. *The Transparent Self: Self-Disclosure and Well-Being*. Van Nostrand, 1964.
250. Kaufman, W. (ed.). *The Portable Nietzsche*. Viking, 1954.
251. Koestler, A. *The Lotus and the Robot*. Londres, Hutchinson, 1960.
252. Kuriloff, R. *Reality in Management*. MacGraw-Whill, 1966.
253. Laing, R. *The Divided Self*. Penguin Books, 1965.
254. Lao Tsu. *The Way of Life*. Mentor Books, 1955.
255. Laski, M. *Ecstasy*. Indiana University Press, 1962.
256. Lown, A. *Love and Orgasm*. Macmillan, 1965.
257. Malamud, D., y Machover, S. *Toward Self-Understanding*. Thomas, 1965.
258. Manuel, F. *Shapes of Philosophical History*. Stanford Univ. Press, 1965.
259. Maslow, A.H. Sinergy in the society and in the individual, *J. of Individ. Psychol., 20*, 153-164. 1964.
260. —. *Religions, Values and Peak-Experiences*. Ohio State University Press, 1964.
261. —. *Eupsychian Management: A Journal*. Irwin-Dorsel, 1965.
262. —. The *Psychology of Science: A reconnaissance*. Harper & Row, 1966.
263. Matson, F. *The Broken Image*, Braziller, 1964.
264. May, R. *On Will*.
265. McCurdy, H.G. *The Personal World*. Harcourt, Brace & World, 1961.
266. McGregor, D. *The Human Side of Enterprise*. McGraw-Hill, 1960.
267. —. *The Professional Manager* (W.G. Bennis y C. MacGregor, eds.). McGraw-Hill, 1967.
268. Morgan, A.E. *Search for Purpose*. Yellow Springs, Ohio, Community Service, Inc., 1957.
269. Moustakas, C. *Creativity and Conformity*. Van Nostrand, 1967.
270. *The Authentic Teacher*. Doyle, 1966.
271. Mowrer, O.H. *The New Group Therapy*. Van Nostrand, 1967.
272. Mumford, L. *The Conduct of Life*. Harcourt, Brace, 1951.
273. Murray, H.A. Prospect for psychology, *Science*, May 11, 483, 488, 1962.
274. Neill, A.S. *Summerhill*. Hart, 1960.

275. Otto, H. (ed.). *Explorations in Human Potentialities*. C.C. Thomas, 1966.
276. —. *Guide to Developing Your Potential*. Scribner, 1967.
277. Owens, C.M. *Discovery of the Self*. Christopher, 1963.
278. Polanyi, J. *Science, Faith and Society*. University of Chicago Press, 1964.
279. —. *Personal Knowledge*. University of Chicago Press, 1958.
280. —. *The Tacit Dimension*. Doubleday, 1966.
281. Reich, W. *The Function of the Orgasm*. Noonday Press, 1942.
282. Ritter, P., y J. *The Free Family*. Londres, Gollancz, 1969.
283. Rogers, C. Actualizing tendency in relation to motives and to conciousness. En M.R. Jones (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1963*. University of Nebraska Press, 1963.
284. Rosenthal, R. *Experimenter Effects in Behavioral Research*. Appleton-Century, 1966.
285. Sands, B. *The Seventh Step*. New American-Library, 1967.
286. Schumacher, E.F. Economic development and poverty, *Manas*, Feb. 15, *20*, 1-8, 1967.
287. Schutz, W. *Joy*. Grove Press, 1967.
288. Seguin, C.A. *Love and Psychotherapy*. Libra, 1965.
289. Severin, F. (ed.). *Humanistic Viewpoints in Psychology*. McGraw-Hill, 1965.
290. Sheldon, W.H. *Psychology and the Promethean Will*. Harper & Row, 1936.
291. Shostrom, E. *Personal Orientation Inventory (POI): A Test of Self-Actualization*. San Diego, Calif., Educational and Industrial Testing Service, 1963.
292. Steinberg, S. *The Labyrinth*. Harper & Row, 1960.
293. Steinzor, A. *The Healting Partnership*. Harper & Row, 1967.
294. Sutich, A. The growt-experience and the growt-centered attitude, *J. Psychol.*, *28*, 293-301, 1949.
295. Sykes, G. *The hidden Remnant*. Harper & Row, 1962.
296. Tanzer, D. *The Psychology of Pregnancy and Childbirth: An Investigation of Natural Childbirth*. Tesis Doctoral, Bradeis University, 1967.
297. Thorne, F.C. *Personality*. Journal of Clinical Psychology Publishers, 1961.

LECTURA EN LÍNEA
USO EXCLUSIVAMENTE ACADÉMICO.

298. Tillich, P. *Love, Power and Justice*. Oxford University Press, 1960.
299. Torrance, E.P. *Constructive Behavior*. Wadsworth, 1965.
300. Van Kaam, A. *The Art of Existential Couseling*. Dimension Books, 1966.
301. Weisskopf, W. Economic growth and human wellbeing, *Manas*, Ag. 21, *16*, 1-8, 1963.
302. White, R. (ed.). *The Study of Livers*. Atherton Press, 1964.
303. Whitehead, A.N. *The Aims of Education*, Mentor Bros., 1949.
304. —. *Adventures of Ideas*. Macmillan, 1933.
305. Wienpahl, P. *The Matter of Zen*. New York University, Press, 1964.
306. Wilson, C. *Beyond the Outsider*. Londres, Arthur Barker Ltd., 1965.
307. —. *Introduction to the New Existentialism*. Houghton Mifflin, 1967.
308. Wolff, W. *The Expression of Personality*. Harper & Row, 1943.
309. Wooton, G. *Workers, Unions and the State*. Schocken, 1967.
310. Yablonsky, L. *The Tunnel Back: Synanons*. Macmillan, 1965.
311. Zinker, K. *Rosa Lee: Motivation and the Crisis of Dying*. Lake Eric College Studies, 1966.

El hombre autorrealizado (*Toward a Psychology of Being*) ha sido considerado como uno de los libros más importantes de la nueva cultura. La tesis de Maslow es que los seres humanos comienzan a dirigirse hacia la autorrealización en cuanto quedan satisfechas sus necesidades básicas de comida, ropa y vivienda. Maslow contrapone la psicología de adaptación al medio ambiente –que le parece estática, incompleta y sobrepasada– con una psicología dinámica que entiende que el hombre sólo está sano cuando se autorrealiza creativamente.

El presupuesto básico de la autorrealización es que, suprimidos los mecanismos de defensa, el animal humano no tiende a la autodestrucción sino a una nueva expresividad creadora que sobrepasa la antinomia de los contrarios.

Esta nueva expresividad creadora se pone de manifiesto en lo que Maslow denomina «experiencias cumbre»: momentos privilegiados en los que cada uno de nosotros es llevado más allá de sí mismo, ya sea a través de la vía estética, intelectual, erótica, religiosa o simplemente cotidiana.

Abraham Maslow ha sido presidente de la Asociación Norteamericana de Psicología y es autor de universal renombre.

www.editorialkairos.com

Psicología

9 788472 452282